



蒸し焼きブロッコリーのじゃこおかか



■材料・分量 (2人分)

・ブロッコリー	160 g
・ちりめんじゃこ	10g
・かつお節	2g
・水	大さじ2程度
・ごま油	大さじ1/2
・素材力だし こんぶだし	1/2本

■ 1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	73 kcal
●野菜相当量	80 g
●食塩相当量	0.4 g

■作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮を剥き一口大の乱切りにする。
- ②フライパンの中央に①・水、周りにじゃこをのせ、ごま油を回しかける。
- ③②を火にかけ、水が沸いたら蓋をし蒸し焼きにする(中火2分〜)。火が通ったら蓋をはずし、水分を炒め飛ばす。
- ④③にかつお節、『素材力だし こんぶだし』を入れて和え、器に盛る。

■ポイント

- *ブロッコリーはフライパンで蒸し焼きにすることで、手軽に加熱ができ栄養を閉じ込めたまま美味しくいただけます。
- *野菜の中でもブロッコリーにはたんぱく質や食物繊維が多く踏まれるといわれています
- *『素材力だし こんぶだし』・じゃこ・かつお節のうま味、ごま油のコクで塩分を控えて調味しますが、じゃこの塩分によって物足りない際は、仕上げに少々しょうゆを絡めてください。

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：理研ビタミン株式会社