

ブロッコリーの じゃこのり炒め

秋に
おいしい食材

ブロッコリー

調理
目安時間

10分



カロリー：88kcal
野菜量 88g
塩 分 0.9g

《材料／2人分》

ブロッコリー …… 160g
油 …… 大さじ1/2
しょうが …… 16g
ちりめんじゃこ …… 20g
酒 …… 大さじ1
食塩 …… 少々
焼きのり …… 1枚

《作り方》

- ① ブロッコリーは小さめの房に切り分け、茎の部分は皮を厚くむいて乱切りにする。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがとちりめんじゃこを炒める。
- ③ 香りが立ったらブロッコリーを炒め、酒と食塩を加えてふたをする。
- ④ ブロッコリーに火が通ったら、もみほぐしたのりを加えざっと炒めて器に盛る。



ワンポイント
アドバイス

簡単にできるおかずです♪



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食



裏面も
みてね

毎日プラス1皿の野菜 ～そうだ、野菜とろう!～

野菜を十分にとれていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均野菜摂取量に、もう1皿野菜料理を加えた量に相当します。
健康意識の高まる今、野菜をもう1皿プラスして、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。



いつでも手軽に乾燥野菜を食べよう

長期保存ができる乾燥野菜をストックしていれば、手軽に野菜をちょい足しできます。乾燥野菜は天日干しによりうま味成分や栄養成分が増加しており、いつもの料理をさらに美味しくすることができます。

切り干し大根のレシピ色々...

いつものメニューに包丁要らずで『ちょい足し』できる！

戻さなくても使えます♪



もっと乾燥野菜について知りたい方はこちら

