

# 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**



## 《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

カロリー : 88kcal  
野菜量 88g  
塩 分 0.9g

## 《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♪

# 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…

戻さなくても使えます♪

いつものメニューに包丁要らずで『ちょい足し』できる！



もっと乾燥野菜について知りたい方はこちら

令和4年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

