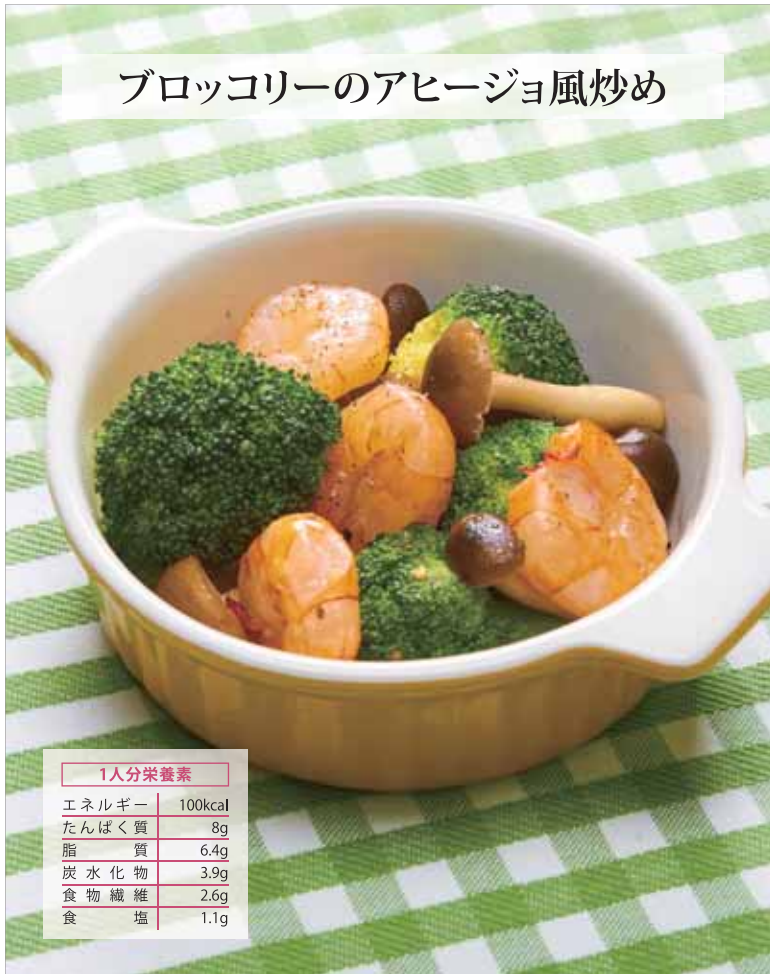


ブロッコリーのアヒージョ風炒め



1人分栄養素	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	8g
脂質	6.4g
炭水化物	3.9g
食物繊維	2.6g
食塩	1.1g

材料〈2人分〉

ブロッコリー……………80g	刻みにんにく…小さじ1
むきえび……………60g	オリーブオイル…大さじ1
しめじ……………40g	塩・こしょう……………適量

作り方

- 1 ブロッコリー、しめじを食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリー、むきえびを下ゆでする。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルと刻みにんにくを入れて少し炒める。
- 4 ③にむきえび、ブロッコリー、しめじの順に入れ、炒める。
- 5 塩・こしょうで味を整えて完成。



ポイントはここです！

ブロッコリーにはビタミンCだけではなく、ビタミンAも豊富に含まれます。ビタミンAは脂溶性なので、オリーブオイルで炒めることで小腸での吸収率がアップします。