

お料理レシピ

むぎのたね

2024.1.10 No. 260

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ブロッコリーの塩炒め

ブロッコリーはサラダや添え物として使われがちですが、食卓のメインになる簡単塩炒めです。ニンニクを加えたり、しらすを噛み応えのある「じゃこ」に替えてもアレンジの幅が広がります。

材料（4人分）

• ブロッコリー	150g	• しらす干し	30g
• ホールコーン缶	40g	• オリーブ油	大さじ1/2
• 塩	適宜	• 醤油	小さじ1
• コショウ	適宜		

- ① ブロッコリーはひと口大の大きさに切り、食べやすい硬さに茹でる。
- ② フライパンに、オリーブ油を敷きブロッコリー・ホールコーン・しらす干しを入れ炒める。
- ③ しらす干しに塩分があるので一度味を見てから、塩と醤油の量を調整してください。（コショウもお好みで）

