



ブロッコリーとしめじの炒めもの



材 料 [2人分]

- ブロッコリー … 1/3個
- しめじ … 40g
- にんにく … 2かけ
- 黄ピーマン … 1/4個
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- サラダ油 … 大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分け600Wで1分半加熱し、しめじは石づきを取り小房にほぐす。
- ②にんにくはみじん切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ④①、②を入れて軽く炒め、塩、こしょうで味を調える。



1人分の栄養価等

- 91Kcal
- 塩分 0.4g