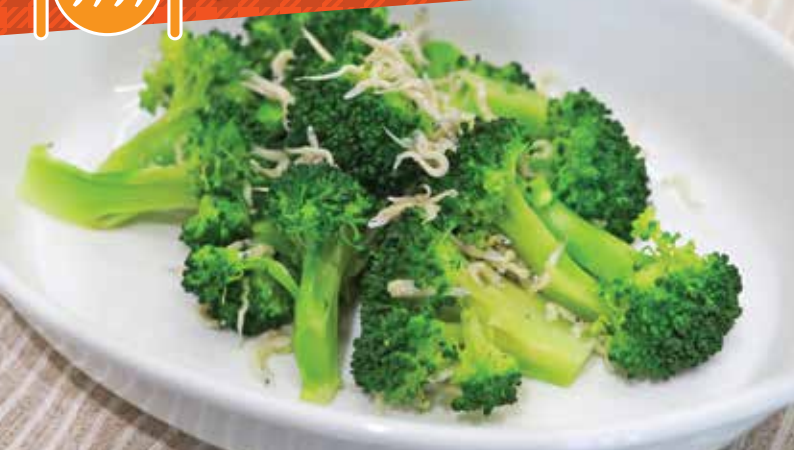




# ブロッコリーのオリーブオイル蒸し



## 材 料 [2人分]

- ブロッコリー …………… 6房 (100g)
- ちりめんじゃこ ……… 大さじ2 (10g)
- オリーブ油 …………… 小さじ1/2
- 塩 …………… 少々



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べ、水大さじ1/2とオリーブ油、塩少々をふりかけ、レンジで2分加熱する。
- ② ちりめんじゃこを加え、さっとまぜる。

1人分の栄養価等

- 36Kcal
- 塩分 0.5g