



令和4年広報さつて
5月号掲載

◆ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め◆

今月は、野菜たっぷりメニューの紹介です。ブロッコリーはゆでるだけではなく、炒めてもおいしく食べることができます。お弁当の一品にもおすすめです。

野菜をしっかり食べて、新学期や新生活の疲れも吹き飛ばしましょう。

【材料】2人分

ブロッコリー	180g
ベーコン	20g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分けて、耐熱容器にいれ、軽くラップをかけレンジで2分加熱する。
- ② にんにくはみじん切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコンを加え1分ほど炒める。ブロッコリーも加え中火にし、2分ほど炒め、しょうゆ、塩こしょうを加え1分ほど炒めたら完成。



(1人前128kcal)

作成:幸手市健康増進課