

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ブロッコリーのホットサラダ◆◇

1人分エネルギー：118kcal

塩分：0.3g

<材料：4人分>

- ブロッコリー・・・・・・・・1株
- エリンギ・・・・・・・・2本
- にんにく・・・・・・・・1かけ
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- オリーブオイル・・・大さじ2
- ◆料理酒・・・・・・・・大さじ1
- ◆酢・・・・・・・・大さじ3
- ◆粒マスタード・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② エリンギは半分の長さに切り、うすく切る。
ベーコンは5mm幅に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れ炒める。エリンギも加えて炒め、◆を加える。
- ④ ブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。

