

ブロッコリーのガーリック蒸し炒め

材料（4人分）

ブロッコリー	1株（250g）
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
(A) { 鶏ガラスープの素	大さじ1
こしょう	少々
白ワイン(酒でも可)	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小さめの子房に切り分け、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、ブロッコリーと(A)を加えてフタをして、中火で3分ほど蒸し、フタを開けて水分を飛ばすように炒める。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：31kcal	脂質：1.3g
タンパク質：1.7g	塩分相当量：0.9g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー