

ブロッコリーとシーフードの香り炒め



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 冷凍シーフードミックス 150g
 赤パプリカ 1/4個
 長ネギ 1/2本
 おろししょうが 小1/4
 サラダ油 小2
 水溶き片栗粉

合わせ調味料A
 塩 小1/4
 砂糖 小1/3
 オイスターソース 3g
 中華スープの素 1g
 水 60cc
 こしょう 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け茹でる。赤パプリカは横に5mm幅に切る。長ネギは斜めに5mm幅に切る。シーフードミックスは解凍後、酒 小1、片栗粉 小1をまぶす。
2. Aの調味料を混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、長ネギとしょうがを中火で香りが出るまで炒める。強火にして、赤パプリカ、シーフードミックスの順に加えてさっと炒める。
4. さらにAの合わせ調味料を加え、煮立ったらブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
238 µg	0.37 mg	5.8 µg	64 mg	1.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
143 kcal	11.0 g	4.7 g	13.1 g	1.3 g

ブロッコリー

ブロッコリー塩昆布和え



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 塩昆布 大2
 ごま油 小1

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2. ポリ袋に塩昆布とごま油、 のブロッコリーを入れてよくもむ。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
211 µg	0.27 mg	0.0 µg	52 mg	1.2 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
57 kcal	5.1 g	2.5 g	7.1 g	1.0 g

ブロッコリーのグラタン風



材料 2人分

ブロッコリー 1株
 玉ねぎ 1/2個
 サラダ油 大1
 塩/こしょう 少々
 ケチャップ 大2
 パルメザンチーズ 40g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき短冊切りにし茹でる。
玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、塩、こしょう、ケチャップを加える。
3. 耐熱皿にブロッコリーを入れ、をのせ、チーズをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
90 µg	0.17 mg	0.3 µg	153 mg	0.6 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
113 kcal	6.5 g	6.8 g	7.0 g	0.8 g

ブ
ロ
ッ
コ
リ
ー

ブロッコリーと貝柱のクリーム煮



材料 2人分

ブロッコリー 150g
 貝柱缶詰 小1缶
 ホワイトソースの素 40g
 牛乳 200g
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け茹でる。貝柱はほぐしておく。
2. ホワイトソースの素に牛乳を加え、その中に を入れ、さっと煮る。
3. 塩・こしょうで調整する。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
170 µg	0.30 mg	1.7 µg	235 mg	1.1 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
253 kcal	18.0 g	12.7 g	17.2 g	1.1 g