

ブロッコリーときのこの炒め物

ベーコンの塩分とトマトの酸味を利用した炒めものです。ブロッコリーときのこに含まれるカリウムは、ナトリウムの排せつを促します。お好みのきのこを入れてみましょう。



ひとり分あたりの 栄養価

82
kcal

塩分
0.5
g

たんぱく質 4.6g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g

●材料（2人分）

・ブロッコリー	1/2 株	・塩こしょう	少々
・しめじ	1/2 株	・ミニトマト	4 個
・長ねぎ	1 本		
・ベーコン	1 枚		
・水	大さじ 1		

●作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、長ねぎは 3 cm の斜め切りにします。ベーコンは 1cm 幅に切り、しめじは小房にわけます。
- ② 温めたフライパンに油を引かず、ベーコンを入れて中火で炒め、ベーコンの脂が出てきたらブロッコリー、長ねぎ、しめじを加えさらに炒めます。
- ③ 水を入れて（大さじ 1）フタをし、2 分ほど蒸らして全体に火が通ったら、塩こしょうで味付けします。（鉄のフライパンの場合は焦げやすいので、水を入れたら弱火にし、4～5 分蒸らしましょう。）
- ④ 半分に切ったミニトマトも一緒に加えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。