

# ブロッコリーの炒めナムル

## ■ 材料 (4人分)

ブロッコリー	1個 (250~350g)
しめじ	1パック
ごま油	小さじ2
白すりごま	大さじ1
塩	小さじ1/3 (2g)
A { 水	大さじ1
おろし生姜 (チューブ)	約5センチ (2g)



塩小さじ1/3の目安

※塩はブロッコリーの大きさによって加減してください。

## ■ 作り方

- ① しめじの石づきを落とし、ほぐしてフライパンに広げる。  
ブロッコリーは小さめの小房に分け洗う。さらに縦半分、大きい房は3つに切る。茎は皮をむき、7~8ミリ幅の輪切りにする。小房と茎に分けておく。
- ② すりごま、塩を計量する。小さい容器にAを溶いておく。
- ③ フライパンを熱し、しめじを軽く空炒りしたら半分に寄せごま油を入れる。ブロッコリーの小房を入れ、全体に油が回ってきたら茎も加え炒める (中~強火)。



- ④ 塩をふりAを加えたら蓋をし、10秒後ひと混ぜする。  
さらに2~3回混ぜながら約1分半 蒸し炒めにする。仕上げにすりごまをふる。



◎調味料を計量しておき、一気に仕上げるのがポイントです

< 1人分の栄養価 > (ブロッコリー可食量 200gとして)

エネルギー 53kcal ・ 蛋白質 3.2g ・ 脂質 3.6g  
炭水化物 4.2g ・ 食物繊維 3.3g ・ 塩分 0.5g