

19 花野菜とイカのガーリックバター炒め

ガーリックバターが食欲をそそる1品です。
ブロッコリーは茎にも栄養があり、食べられます。



材料

2人分

- 冷凍イカ短冊……………40g
- ブロッコリー……………1/2株(100g)
- カリフラワー……………1/2株(150g)
- 赤パプリカ……………1/2個(75g)
- バター(無塩)……………10g
- おろしにんにく……………5g
- しょうゆ……………小さじ1/2

栄養成分表示(1人分)

エネルギー(kcal)	112
たんぱく質(g)	9.2
脂質(g)	4.8
炭水化物(g)	11.0
食塩相当量(g)	0.5
野菜の量(g)	163



19 副菜



作り方

- ① 冷凍イカ短冊を解凍する。
- ② ブロッコリーとカリフラワーを小房に分けてゆでる。
ブロッコリーの茎は表面の硬い皮を厚めに切り落とし、
中心部分を薄切りにしてさっとゆでる。
- ③ 赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにバターを熱しておろしにんにくを入れ、①を炒める。
- ⑤ ③を加え、火が通ったら②を加え炒め、しょうゆで味を調える。