



ブロッコリーと豚肉 の炒め物

野菜を加えたら
手早く仕上げましょう

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®]45

生活習慣病予防

1人分



エネルギー：107Kcal



食塩相当量：0.5 g

【材料（2人分）】

ブロッコリー 1/2株
玉ねぎ 1/3個
土生姜 薄切り2枚
豚もも肉（赤身） 40 g
ごま油 小さじ2
塩 小さじ1/5
こしょう 少々

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる
2. 玉ねぎは1 cm幅のくし形に切る
3. 土生姜は粗いみじん切りにする
4. 豚肉は2 cm幅に切る
5. フライパンにごま油を熱し3の土生姜をいれて香りが立ったら4の豚肉、2の玉ねぎ、1のブロッコリーの順に加えて炒め、塩こしょうで調味する



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

