

フロッコリーの ペペロンチーノ



《材料：2人分》

ブロッコリー……1個
ゆで塩……大さじ1
にんにく
(みじん切り)……1片
鷹の爪……2本
オリーブオイル
……大さじ2
いかに……1杯

《作り方》

- ① ブロッコリーを小房に分ける。茎は、硬い皮の部分を切り離し、3cmくらいの拍子木切りにする。
- ② にんにくは、薄切りにする。鷹の爪は、種を取る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩を加え、ブロッコリーの茎を入れる。沸いてきたら、小房を入れ、再度沸騰したら、火を止め、2分そのままにしてから、ザルに取り出しておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を加え弱火にかける。にんにくにうすく 焼き色がつくまで加熱する。
- ⑤ ④にウインナー（いかまたはえび）を加え、茹でたブロッコリーを加え、サッと合わせる。

【1人あたり 244円 エネルギー 252kcal 塩分 1.9g】

にんにくの風味がおいしいペペロンチーノ
塩 をきかせて歯ざわりよく湯でるのがポイントです！

フロッコリーとじゃがいもの ホットサラダ



《材料：2人分》

ブロッコリー……1/2個
じゃがいも……小1個
ゆで塩……少々
ゆで卵……2個
牛乳……大さじ3
マヨネーズ
……大さじ1と1/2
しお……小さじ1/3
こしょう……少々

《作り方》

- ① 半熟ゆで卵を作る。
黄身に完全に火が通っておらず、かなりやわらかい状態。
サラダや味つけ卵などを作るときにおすすめ
卵は室温に15～30分おく。鍋に卵とかぶるくらいの水、酢(水1Lに対し、大さじ1～2)を入れて火にかける。沸騰したら湯がポコポコ煮立つ程度に火を弱め、沸騰後6分ゆでる。冷水にとってさまし、殻をむく。
- ② じゃがいもは6～8つに切って水にさらし、水をきる。かぶるくらいの水とともに鍋に入れて火にかけ、やわらかくなるまで約10分ゆでる。
- ③ 湯をきってボウルに入れて、フォークの背で細かくつぶし、粗熱をとる。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を除いて1cm角に切り、好みのかたさにゆでる。
- ⑤ ゆで卵は縦4つ、横半分に切る。
- ⑥ ③のボウルに牛乳、マヨネーズ、塩、こしょう少々を加えてよく混ぜ合わせ、ブロッコリーとゆで卵を加えて軽く混ぜる。

【1人あたり 84円 エネルギー 229kcal 塩分 1.45g】

ジャガイモとも相性バツグン！フロッコリーのサラダ 是非お試しください

フロッコリーの茎のめだ



《材料：2人分》

ブロッコリー茎……1株分
ゆで塩……少々
塩わかめ……10g
カニカマ……適量

〈からし酢みそ〉

白みそ……30g
砂糖……小さじ1
酢……大さじ1
練りからし……小さじ1/2

《作り方》

- ① ブロッコリーの茎は皮のかたい部分を切り離し、中の柔らかい部分を5cmの拍子木切りにする。
- ② ワカメは塩抜きをした後、しっかり絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wで1～2分、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ④ 〈からし酢みそ〉の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に、ブロッコリーの茎、ワカメを盛り、2の〈からし酢みそ〉をかける。

【1人あたり 112円 エネルギー 90kcal 塩分 1.7g】

甘みがあっておいしい茎 酢味噌と一緒に楽しみください！