

～ 一人暮らしでも作れる簡単料理 ～

冷凍食材や保存がきくパウチ食品を使用して簡単に料理を作りましょう。
ブロッコリーなどの野菜は、生のものを茹でておき、フリーザーバックで冷凍しストックして上手に活用しましょう。



ブロッコリーと大豆の炒め物

【材料（1人分）】

もやし	20 g
冷凍ブロッコリー	50 g
大豆（水煮）	30 g
かに風味かまぼこ	20 g
にんにく	小さじ 1/2
（すりおろしチューブ）	
塩・こしょう	0.3 g
炒め油	小さじ 1

冷凍食材などを使用し簡単に作れる料理です。

【1食分栄養価】

エネルギー:117kcal たんぱく質:8.5g
脂質:6.4g 食塩:0.9g

【作り方】

- ① かに風味かまぼこは裂いておく。もやし、ブロッコリーは水で洗っておく。
- ② フライパンに油、すりおろしにんにくを入れ火をつけ、もやしを入れ炒める。
- ③ ②の中にブロッコリー、大豆（水煮）を入れ加熱し、かに風味かまぼこを入れ混ぜる。
- ④ 塩・こしょうをふる。