



地産地消

～新鮮な地元野菜を食べて健康に～

岡谷市では、6月が旬のブロッコリー。

2人で1株まるまる（茎まで）

食べられる野菜レシピ！

たんぱく質も野菜も

しっかりとれる一品です。



ブロッコリーのガーリック炒め

【材料（2人分）】

ブロッコリー	1個（200～250g）
卵（M玉）	1個
油	小さじ1/2
冷凍むきえび	80g
ごま油	小さじ2
にんにく	1かけ
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2

ごはんにあう味つけで、簡単に作れる料理です！

えびの代わりにベーコンでも◎

【1食分栄養価】

エネルギー:168kcal たんぱく質:15.8g
脂質:8.4g 食塩:1.0g

【作り方】

- ① ブロッコリーの房の部分は、食べやすい大きさに切り、水のはったボウルにさらし、耐熱皿にのせ、ラップをかけて、電子レンジで2分加熱する。茎はまわりを厚くむき、薄めにスライスする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れて炒り卵を作り、一度取り出す。
- ③ フライパンに、ごま油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りがでてきたら、解凍したえびを入れて炒める。
- ④ えびの色が変わってきたら、①のブロッコリーを入れて炒める。
- ⑤ ②の卵を加え、オイスターソースと酒で味付けて出来上がり。