



ブロッコリーの焼肉サラダ

ブロッコリーはビタミンCとβ-カロテンを多く含み抗酸化作用が免疫力を高めます。お肉のたんぱく質と合わせるとかぜの予防になります。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
189kcal	12.7g	9.5g	1.3g

○材料(2人分)

ブロッコリー	1株分
牛もも薄切り肉	80g
白ねぎ	5cm
油	小さじ1
塩	小さじ 1/8
	小さじ1

A	しょうゆ	大さじ2/3
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうがすりおろし	小さじ1
	にんにくすりおろし	小さじ1/2
	白ごま	小さじ1

○作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は根元を切り落として皮を厚めにむき、1cmの棒状に切る。鍋に湯を沸かし、1分ほどゆで、ザルに上げ水気をきる。塩とごま油であえる。
- ② 白ねぎは5cm長さに切って縦に1本切れ目を入れ、芯を取り除く。開いて縦にせん切りにして水にさらし、水気をきる。(白髪ねぎ)
- ③ Aを混ぜ合わせてタレを作る。フライパンに油を中火で熱して牛肉を炒め、色が変わったらタレを加えて全体にからめる。
- ④ 器にブロッコリーを並べ、牛肉、タレ、白髪ねぎをのせる。