

ブロッコリーのあさりソース

材料 (2人分)

| | |
|-------------|-------------|
| ブロッコリー | 1/2株 (200g) |
| にんにく | 1/2かけ (5g) |
| 赤唐辛子 (小口切り) | 少量 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| あさり水煮缶 | 35g |
| 白ワイン | 大さじ1/2 |
| ぽん酢しょうゆ | 大さじ1 |



1人分栄養価

エネルギー 93kcal たんぱく質 9.5g
脂質 4.0g 葉酸 226μg 塩分 0.9g

作り方



- ① にんにくは薄切りにする。あさは缶から出し、汁気をきる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、フライパンに入れて強火にかけ、水100mlを加えてふたをして5分ほど蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。
香りが立ったら、あさりと白ワイン、ぽん酢しょうゆを加えて、さっと炒める。
- ④ ①のブロッコリーを盛り付けた皿に、③のあさりソースを熱いうちに回しかける。

Point!



ブロッコリーは茹ですずに蒸し焼きにすることで、しっかりと葉酸をとることができます。

あさりの水煮缶はうまみたっぷりで鉄分が多く、クリームスープや炊き込みご飯にもおすすめです。