



考案者

馬場めぐみ

ブロッコリーで 体にうれしい まんぷくディッシュ

調理時間 30分

レシピ考案者の
アピールポイント

フライパン1つで簡単に作れるレシピです。調味料は酢でうす口に、むね肉で低カロリーなのに満腹感のある料理です。

材料【1人分】

鶏ささみ …… 1/2本	〔卵 …… 1個 酢 …… 小さじ1/2 油 …… 小さじ1/2
油 …… 小さじ1/2	
こしょう …… 少々	A〔酢 …… 小さじ2 しょうゆ …… 小さじ1 みりん …… 小さじ2
ブロッコリー …… 70g	
玉ねぎ …… 40g	
しめじ …… 25g	
ミニトマト …… 2個	

作り方

- 1 鶏ささみは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。玉ねぎはくし切りにする。しめじは根元を切ってほぐす。ミニトマトはへたを取って半分に切る。卵に酢を加えて混ぜ、炒めてスクランブルエッグを作っておく。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ささみを入れて中火で炒め、こしょうをふる。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、しめじを加えて炒める。さらにブロッコリーとミニトマトも加え、ミニトマトが少し煮くずれたら、スクランブルエッグを加え、合わせておいたAを加えて混ぜ、火を止める。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
231	19.1	10.1	66	2.1	4.9	1.1