



たことブロッコリーのガーリック炒め

栄養士コメント

低エネルギーなタコは噛むことが必要で腹持ちがよいです。タコの塩味とニンニクの風味を生かし、調味量は使用していません。鷹の爪を入れるとと更にアクセントが加わります。サッと炒めるだけのお手軽レシピです。

作り方

タコはそぎ切りする。ブロッコリー-は子房に分け、湯がいておく。
フライパンにオリーブ油、ニンニクを加え、弱火で加熱する。(唐辛子を入れる人はこのタイミングで入れる)
ニンニクの香りがしてきたら、のタコとブロッコリーを加え、サッと炒めて出来上がり。



成分値 (1人分)

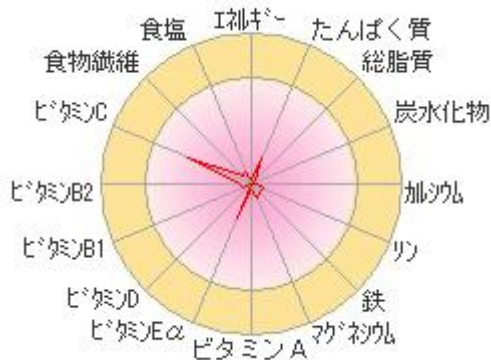
摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	10.9 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	2.6 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	92 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	2.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	56 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たこ(まだこ) ゆで-----	40	g
2. ブロッコリー-----	40	g
3. ガーリック(パースト)-----		適宜
4. オリーブ油-----	1/2	小缶



(黄色 範囲内です)