



ブロッコリーと椎茸のアヒージョ風

栄養士コメント

本来アヒージョとは具材をオリーブ油とニンニクで煮る料理です。今回はカロリーを抑えるためにオリーブ油は控えめにし、具材とニンニクを炒めるように工夫しました。

作り方

- ①：ブロッコリーは子房に切り分け、固めに茹でておく。椎茸は石づきを切り落とし、十字に4等分にしておく。パプリカは種を取り、乱切りしておく。
- ②：フライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子を入れて弱火にかける。香りがしてきたら、①の具材を入れ中火でサッと炒める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	94 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	6.5 g
4. 炭水化物	8.4 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	93 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	65 μg
10. ビタミンE α	3.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	121 mg
15. 食物繊維	4.7 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー	50 g
2. しいたけ(菌床)・生	30 g
3. 赤ピーマン	30 g
4. にんにく・おろし	1/4 小サジ
5. オリーブ油	1/2 大サジ
6. 赤唐辛子	適宜
7. めんつゆ(二倍)	1 小サジ

