



ブロッコリーと桜エビのペペロンチーノ風

栄養士コメント

ブロッコリーはビタミンC、ビタミンKを多く含む食材です。ビタミンCは骨の土台となるコラーゲンの生成に必要です。またビタミンKには骨形成を促進する働きがあるとされています。そして桜エビはカルシウムを多く含んでいます。ニンニクの風味と唐辛子のピリ辛が効いた一品です。



作り方

：ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切り、茹でておく。

：フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、赤とうがらしを熱し、桜エビを加えて炒めます。

：香りが出てきたら に の茹でたブロッコリーを加えて、さっと炒め、コショウ、味ポン酢で味をととのえる。

ブロッコリーの固さは好みがあると思いますので、 の茹でる段階で柔らかめに茹でるか固めに茹でるか調節してください。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	27 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	65 mg
6. リン	79 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	70 mg
15. 食物繊維	2.6 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. 桜えび-----	1/2	大サ
3. にんにく・おろし-----		適宜
4. 赤唐辛子-----		適宜
5. オリーブ油-----		少々
6. こしょう-----		少々
7. 味ポン-----	1/2	小サ



(黄色い部分が範囲内です)