

副菜	【ブロッコリーのホタテあんかけ】	使用野菜量 <1人分>	50 g
-----------	-------------------------	-------------	------

<材料>4人分 ・ブロッコリー 300g (M 4 / 5個) ・ホタテ貝柱缶詰 45g ・しょうが 10g (1 / 2かけ) ・ホタテ缶詰の汁 + 水 260cc ・顆粒ブイヨン 16g (小さじ4) ・しょうゆ 24g (小さじ4) ・片栗粉 9g (大さじ1) ・水 30g (大さじ2)	
---	---

<作り方> 1 ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い皮を除いて、短冊切りにする。 2 ホタテ缶はホタテと缶汁とに分け、缶汁は水をたして、260ccにする。ホタテはほぐす。 3 塩少量を加えた熱湯で1をゆで、ざるにあげて素早く湯をきり、器に盛る。 4 フライパンに、ホタテ、千切りにしたしょうがをいれて中火にかける。 5 4が煮立ったら の水どき片栗粉をまわし入れて、とろみをつけ3にかける。	
--	--

<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
54kcal	5.3g	0.4g	8.1g	1.3g	ビタミンC87mg、食物繊維3.1g、カロチン567μg

コメント	できあがり写真
・ブロッコリー等の花野菜は加熱時間が少なくおすすめです。簡単お助け料理の一品です。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、特にビタミンCが豊富なので、疲れも取れるお薦め料理です。	
作成者の所属	
清瀬市	