

ブロッコリーのあさりソース

材料（2人分）

ブロッコリー	1/2株（200g）
にんにく	1/2かけ（5g）
赤唐辛子（小口切り）	少量
オリーブ油	大さじ1/2
あさり水煮缶	35g
白ワイン	大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1



1人分栄養価

エネルギー 93kcal たんぱく質 9.5g
脂質 4.0g 葉酸 226μg 塩分 0.9g

作り方



- ① にんにくは薄切りにする。あさは缶から出し、汁気をきる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、フライパンに入れて強火にかけ、水100mlを加えてふたをして5分ほど蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。
香りが立ったら、あさと白ワイン、ぽん酢しょうゆを加えて、さっと炒める。
- ④ ①のブロッコリーを盛り付けた皿に、③のあさりソースを熱いうちに回しかける。

Point！



ブロッコリーは茹ですに蒸し焼きにすることで、しっかりと葉酸をとることができます。

あさりの水煮缶はうまみたっぷりで鉄分が多く、クリームスープや炊き込みご飯にもおすすめです。