



野菜を食べよう！

ブロッコリーとえびのしょうが風味



材料(4人分)

- ・ブロッコリー 2株(300g)
- ・じゃがいも 小2個(150g)
- ・えび 80g
- ・ベーコン 2枚(60g)
- ・しょうが 20g
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ³/₄
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 200ml

作り方

- ①えびは片栗粉を少々(分量外)まぶし、よく洗って水気を切ってから、塩の分量半分と砂糖をまぶしてよくもむ。
- ②ブロッコリーは小房に分け、しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊に切る。じゃがいもは皮ごと電子レンジにかけ、皮を取り一口大に切る。
- ③フライパンにブロッコリーとベーコン、水、残りの塩を加え蓋をして蒸し煮にする。
- ④しょうがとじゃがいもを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけたら、えびを入れて、和えながら火を通す。

おすすめ ポイント

大垣市の特産物のビタミンやミネラルの豊富なブロッコリーです。しょうが風味でえびやじゃがいもがほっくりおいしい総菜です。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	155	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	6.4	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	80	g

作成：大垣市食生活改善協議会名