副食

ブロッコリーのペペロンチーノ

［1人分］ エネルギー：93kcal　塩分：0.9g

材料［2人分］

- ブロッコリー：1/2株
- にんにく（薄切り）：1片
- オリーブオイル：大さじ1
- 柚子こしょう：小さじ1/2
- 赤唐辛子（輪切り）：1/2本
- 塩：少々

作り方

1
ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を除いて薄切りにして、さっとゆでます。

2
フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけます。にんにくが色づいたら火を止め、柚子胡椒と赤唐辛子を加えて混ぜます。

3
ブロッコリーを入れて炒めて、塩で味を調えます。