

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。