

☆楽しくおうちごはん☆

《エビと花野菜のアヒージョ風ソテー》



ブロッコリーやカリフラワーはビタミンCや食物繊維が豊富です。また、えびの切り方をひと工夫することで、味が絡まりやすく、火も通りやすいです。

◆材料◆（2人分）

むきえび	150g
ブロッコリー	40g
カリフラワー	40g
ぶなしめじ	1/4株
にんにく	2かけら
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
A [食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

◆作り方

- ①むきえびの背わたを取る。厚みが半分になるよう、背から切り込みを入れる。
ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切る。
ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
にんにくは、芽を取り除いて、みじん切りにする。
赤唐辛子は、種を取り除き、輪切りにする。
- ②フライパンに水1/2カップを入れ、沸騰したらブロッコリーとカリフラワーを入れ、2分加熱する。
- ③水気を飛ばし、一度取り出す。オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子、えび、しめじを順に加えて、火が通るまで炒める。
- ④ブロッコリーとカリフラワーをフライパンに戻し、Aで調味する。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
169kcal	1.0g	82g