

たけのことブロッコリーのチーズ炒め（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 145kcal、食塩相当量 0.8g

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

春先が旬のたけのこには、腸内環境を整えて便秘改善に役立つ食物繊維や、高血圧予防やむくみ解消に役立つカリウムなどが多く含まれます。切り口にみられる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種ですので、洗い流さずそのまま食べられます。ブロッコリーの代わりに、菜の花やアスパラガスなどもおすすめです。彩りよく食欲をそそる一品です。

材料（4人分） 調理時間 5分

たけのこ（水煮）200g、ブロッコリー小1株、
赤パプリカ 1/2個、オリーブ油大さじ1、
酒・しょうゆ各小さじ2 ミックスチーズ 80g

作り方

- ① たけのこは1cm厚さに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、水けをきっておく。パプリカは種を除いて小さめの乱切りにする。
- ③ フライパンに油を加えて味をなじませ、チーズを加えて全体を混ぜ合わせる。チーズが溶けてきたら火を止めて、器に盛りつける。