



野菜量  
70g

## アキージョ～秋の味覚のオイル蒸し～

マヨネーズのコクとパン粉のサクサク食感が決め手

### 材料(2人分)

ブロッコリー・・・140g  
しいたけ・・・2枚  
しめじ・・・1/4袋  
えのきたけ・・・1/4袋  
まいたけ・・・1/4袋

A

オリーブオイル・・・大さじ2  
おろしにんにく・・・1cm  
マヨネーズ・・・大さじ1  
パン粉・・・小さじ2

### 作り方

- ①ブロッコリーは一口大に切り、さっと茹でる(1分程度)。
- ②きのこ類は石づきを取り除き、しいたけは薄切り、えのきたけ、しめじ、まいたけは手で一口大にさく。
- ③①②とAを和えて、アルミホイルに乗せ、全体を包んでオーブントースターで8分焼く。
- ④アルミホイルを開き、パン粉をかけ、再びオーブントースターで5分焼く。

1人分  
栄養量

エネルギー:112kcal/タンパク質:5.1g/脂質:20.0g  
炭水化物:8.0g/食塩相当量:0.1g



野菜量

110g



## ブロッコリーハンバーグ

素材の味を生かしたシンプルな味付け

### 材料(2人分)

ブロッコリー・・・125g  
 合挽肉・・・・・・・・100g  
 玉ねぎ・・・・・・・・75g  
 にんじん・・・・・・・・25g  
 パン粉・・・・・・・・15g  
 牛乳・・・・・・・・大さじ1  
 A  
 [卵・・・・・・・・1/2個  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 こしょう・・・・・・・・少々  
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

### 作り方

- ①大きめのボウルにパン粉と牛乳を入れておく。
- ②ハンバーグの付け合わせ用にブロッコリーは30g程度を小房に分け、にんじんは薄い輪切りにスライスしておく。
- ③ブロッコリー、にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ④①に合挽肉と③とAを加えてよく混ぜて、4等分にし、形を整える。
- ⑤油をひいて熱したフライパンに④を乗せ、3分焼き裏返す。②を入れ、蓋をして弱火で肉に火が通るまで5分程焼く。
- ⑥ハンバーグを皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを飾る。

1人分  
栄養量

エネルギー:227kcal/タンパク質:15.8g/脂質:14.8g  
 炭水化物:13.7g/食塩相当量:0.7g



野菜量  
70g

食パンに乗せて  
朝食や軽食にも◎

# 焼き焼きタルタルブロッコリー

材料3つで手軽に作れる

## 材料(2人分)

- ブロッコリー・・・140g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ2

## 作り方

- ①卵を茹でる。
- ②ブロッコリーは洗って一口大に切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③①をみじん切りにしてマヨネーズと混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④耐熱皿に②を並べ、タルタルソースをかけてオーブントースターで5分程焼く。

1人分  
栄養量

エネルギー：164kcal／タンパク質：7.0g／脂質：13.7g  
炭水化物：5.1g／食塩相当量：0.3g