

ブロッコリーと厚揚げのさっぱり炒め



野菜量
100g

材料 (2人分)



・ブロッコリー	140g
・たまねぎ	60g
・厚揚げ	100g
・ゴマ油	小さじ2
A	
・ぽん酢しょうゆ	小さじ2
・顆粒和風だし	ひとつまみ

栄養価 (1人分)



エネルギー:	155kcal
たんぱく質:	9.7g
脂質:	11.1g
炭水化物:	8.2g
食塩相当量:	0.5g
ビタミン C:	100mg

作り方



- ① ブロッコリーと厚揚げは、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、薄切りにする。
- ② フライパンにゴマ油をひき、ブロッコリーと厚揚げを並べた上に、たまねぎをのせ、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
- ③ 蓋をはずし、表面に香ばしく焼き色をつけ、Aを全体に回しかけ、手早く混ぜる。

ポイント



ブロッコリーに含まれるビタミンCは水溶性のため、茹でると半分以上が失われます。蓋をして蒸し焼きにすることで、ビタミンCを逃さず効率よく摂取できるレシピに仕上げました。(このレシピで、1日に必要とされるビタミンC量がとれます)