



ブロッコリーの ガーリック炒め

スタミナアップに～にんにくレシピ②

ブロッコリーのガーリック炒め

材 料 (2人分)

ブロッコリー…………… 1/2株
★にんにくチューブ…… 1.5cm
★鷹の爪 (輪切り) …… 1本
★オリーブオイル… 大さじ1.5
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※まるものだしパック使用
塩・粗びき黒こしょう
……………少々

- 1 ブロッコリーは房を切り分け、鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れて硬めに茹で、ざるにあげて水気を切る。
- 2 フライパンに★を入れて熱し、にんにくの香りがしたら①のブロッコリーを入れて炒める。
- 3 2～3分炒めて、塩・粗びき黒こしょうで味を調えて、皿に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- ブロッコリーは竹串が無理して通るくらいの硬めに茹でる。
- 茹でたブロッコリーは水気をしっかり切るのがおいしさのポイントです。
- 塩・黒こしょうなどでお好みの味つけにしてください。