


【ブロッコリーとシーフードのペペロンチーノ】



野菜：1人分 44g

エネルギー	61kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	2.9g
炭水化物	2.9g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.2g

＜材料＞（2人分）

ブロッコリー 	80g	塩・こしょう	少々
オクラ	1本（8g）	顆粒洋風スープの素	小さじ1弱
シーフードミックス（冷凍）	50g	オリーブオイル	小さじ1強
にんにく	1片		
唐辛子（輪切り）	少々		

＜作り方＞

- ①シーフードミックスを解凍しておく。
- ②オクラに塩をふり、まな板の上でコロコロと転がす。水でさっと洗い、ヘタとガクを切り落とし1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、唐辛子・にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④シーフードミックスを加え、火が通ったら茹でたブロッコリーとオクラを加える。
- ⑤全体に火が通ったら塩・こしょう、洋風スープの素を加え、さっと味を絡める。

冷凍シーフードミックスを使ったお手軽料理。冷凍ブロッコリーでも作れます。にんにくは市販のチューブタイプを使用してもOKです。

