

# ブロッコリーとエリンギのバター醤油

調理時間

10分



## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、電子レンジ500W・1分加熱する。
- ②エリンギは長さを半分にして拍子木切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を加熱してにんにくを炒め、香りが立ってきたらエリンギを入れて炒める。
- ④エリンギが柔らかくなったらブロッコリーを加えて、バターとしょうゆ、塩、こしょうを加えて全体になじませる。

※写真は1人前

## 材 料 (2人前)

ブロッコリー 200g / エリンギ 2本 / にんにく 2片 / 油 適量 / バター 大さじ1 / しょうゆ 大さじ2  
塩、こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 132kcal・たんぱく質 6.4g・脂質 9.6g・食物繊維 6.4g・食塩相当量 2.8g

● 2人前の材料の目安 ● **ブロッコリーとエリンギのバター醤油**



エリンギ 2本



ブロッコリー 200g



エリンギは、しめじに、  
ブロッコリーは、いんげんなどに代えても!!