

鶏肉とブロッコリーのニンニク炒め

●材料 3～4人分

鶏もも肉	250g
塩、こしょう	少々
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
ブロッコリー	1/2株
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
【タレ】	
タマネギ	30g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1



●作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょう、酒、片栗粉を加えて混ぜておく。
- 2 ブロッコリーは小房に切り分け、600Wのレンジに2～3分かけておく。
※かたい場合は再度レンジにかけてください。
- 3 タマネギをおろし、しょうゆ、酢、砂糖を加えてタレを作る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを軽く炒めたら1の鶏もも肉を炒める。
皮の方から焼いてこんがりしてきたらひっくり返す。
- 5 ブロッコリーとタレを加えて絡めるようにサッと炒める。

ブロッコリーの栄養を逃さないために

ブロッコリーは収穫後も成長を続けるため、常温で保存すると成長によって多くの栄養が失われてしまいます。成長を抑えるため冷蔵で保存しましょう。

ブロッコリーに含まれるビタミンCやカリウムは水に溶けやすいので、栄養成分をなるべく逃さないため茹で時間は短めにしましょう。また脂溶性ビタミンのβカロチンやビタミンKも多く含まれるので、油を使って調理すれば吸収率が上がります。

ブロッコリーは栄養豊富な野菜です。日々のレシピに積極的に取り入れましょう。