栄養学科の学生が
考えました！

簡単！！ブロッコリー





【春の旬のブロッコリーのマスタード炒め】

所要時間
15 MIN



★材料(２人分)
- ブロッコリー　100g
- じゃがいも　100g
- 玉ねぎ　120g
- 鶏もも肉　140g
- 塩こしょう(下味)　少々
- 油　6g
- Aすりおろしにんにく　２g
- A粒マスタード　10g
- A酒　20g
- A塩　2g
- A醤油　10g

★作り方
1.ブロッコリーは小房に分けて一口大に切り、じゃがいもも一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
2.鶏肉に塩こしょうで下味をつける。耐熱ボウルにブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、水大さじ1を入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して水気を切る。じゃがいもが硬い場合は追加で加熱する。
3.フライパンで鶏肉の皮を下にして、焼き色がつくまで焼く。
4.野菜を加えて炒め、Aの調味料を加えて全体を炒め合わせたら完成。