



## ゲンキ レシピ

# ブロッコリーチャンプルー

○調理時間：15分 ○エネルギー：約300kcal  
○塩分量：1.0g

## 骨の健康にカルシウムとビタミンKを

骨や歯の成分となるカルシウムは日本人が不足しがちな栄養素。カルシウムが豊富な豆腐に、骨の健康維持に欠かせないビタミンKが摂れるブロッコリーを組み合わせました。ブロッコリーはビタミンCも豊富なので、調理の際には加熱時間を短くしてビタミンCの損失を少なくしましょう。



### 材料(2人分)

- ブロッコリー … 1/2株
- 卵 … 1個
- オイスターソース … 小さじ1
- 木綿豆腐 … 1/2丁
- ゴマ油 … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- 豚薄切り肉 … 80g
- しょうゆ … 小さじ1
- コショウ … 少々

### 作り方

- ① 木綿豆腐は水気を切ってから、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉は3cm幅に切って、塩、コショウする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて沸騰した湯で1～2分茹でる。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、豚肉と豆腐を炒め、豚肉に火が通ったら溶き卵を回しかける。
- ⑤ 卵が少し固まってきたら、軽く全体を混ぜてブロッコリーを加える。
- ⑥ しょうゆとオイスターソースで調味してできあがり。

ブロッコリーは  
少しかために茹でる



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～