

調理例

## ブロッコリーとしめじのオイスター炒め

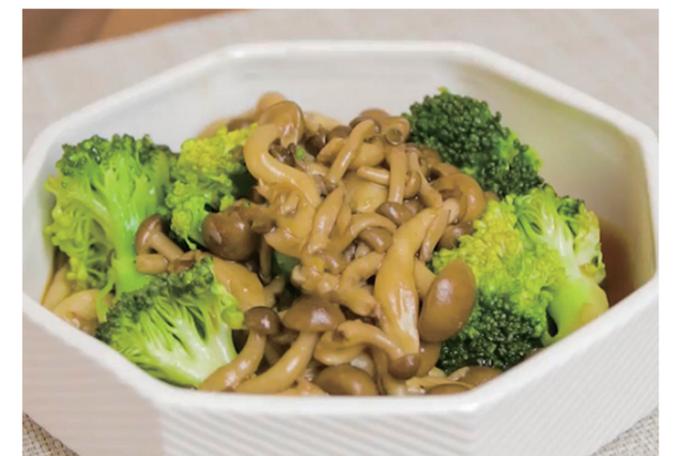
【出典】DELISH KITCHEN

### 材料 (2人分)

○ブロッコリー…1/2株 ○しめじ…1パック ○ごま油…大さじ1  
A○酒…大さじ1 A○しょうゆ…大さじ1/2 A○オイスター  
ソース…大さじ1/2 A○おろししょうが…小さじ1/2

### 作り方

- 01 ブロッコリーは食べやすい大きさに小房に分ける。しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- 02 フライパンにごま油を入れて熱し、ブロッコリー、しめじを入れて1分中火で炒める。
- 03 ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- 04 Aを加えてさっと炒める。



からだにうれしい  
レシピ

2

February

# ブロッコリー

~ broccoli ~

## 健康ポイント → カラダを整える働きが期待できる

- ビタミンCが豊富で活性酸素を取り除く抗酸化作用が期待！
- ビタミンKには、骨を強くし、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。
- 食物繊維も多く含まれていて、腸内環境の改善につながります。