

低エネルギーレシピ

1人あたり
約**185kcal**
low calorie

ブロッコリーと鶏むねのピリ辛炒め

ブロッコリーと淡白なむね肉をやさしい酸味とコクで仕上げた炒め物です。

材料 (2人分)

1141 産直 国産ブロッコリー …… 180g
255882 産直 近江鶏皮なしむね …… 100g
片栗粉・すりごま …… 各小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2

A 酒 …… 小さじ2
塩・胡椒 …… 各少々

B 塩 …… 小さじ1/4
七味唐辛子 …… 少々

ブロッコリーはβ-カロテンや葉酸、ビタミンE、食物繊維などを豊富に含む緑黄色野菜です。鶏むね肉はアミノ酸バランスのととても良い良質のたんぱく質を多く含みます。脂質が少なく低エネルギーなので、ダイエット中の方にお勧めの食材です。

作り方

- 1 鶏肉は厚さ5mm位のうすいそぎ切りにして**A**をもみ込む。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいてうす切りにし、ラップをかけて電子レンジ(500W)で4分ほど加熱する。
- 2 中火にかけたフライパンにマヨネーズを入れて温め、鶏肉に片栗粉をまぶして両面を炒める。色が変わったらブロッコリーと**B**を加えて混ぜ合わせる。器に盛ってごまをふる。

ひとくち
MEMO



100gあたり
本体 **87円**

産直

255882 冷蔵 毎週企画

滋賀県・シガポートリー

近江鶏皮なしむね
300g

開放鶏舎で約55日間育てた近江鶏のムネ肉です。抗生物質を使用せずに育てています。

消費期限：
お届け日翌日 本体 **260円**
(税込 281円)



茎もおいしく食べられます。繊維にそって切ると食べやすいです。

小さいMサイズ
(花蕾の直径7~9cm程度)

産直

1141 毎週企画 I Love ファーム
(岡山県・長崎県・宮崎県)

国産ブロッコリー 1株

花蕾が紫色のものはアントシアニン色素です。茎が空洞になったものがありますが、品質に問題はありません。

いつもおトク

本体 **158円**
(税込 171円)