



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



アロココリーの
花蕾に
ナムルの味が
よくしみ込み
ます！

ブロッコリーを余さず食べよう！ ブロッコリーのナムル

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
62kcal	0.5g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ブロッコリー	1株
鶏がらスープ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
A 塩・こしょう	少々
白炒りごま	小さじ2
ごま油	大さじ1
韓国のり	4枚

■作り方

- ①ブロッコリーは水洗いをし、小房に分け、茎の部分は外側の皮を剥ぎ、食べやすい大きさに切る
- ②①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ③②にAとちぎった韓国のりを加えて和える

cooking memo