

ブロッコリーと豚肉の彩りサラダ

香ばしい風味で箸がすすむ！ボリュームたっぷりで主菜としてもおすすめです。



1人分あたり

【エネルギー】	338 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	127.5 g

キッコーマン食品株式会社 提供レシピ

材料(2人分)

ブロッコリー	… 1/2株(100g)
パプリカ(黄)	… 1/3個(50g)
ミニトマト	… 3個(45g)
レタス	… 60g
豚バラ肉(薄切り)	… 100g
ごま油	… 大さじ2
おろしにんにく(生)	… 小さじ1
減塩しょうゆ	… 大さじ1

※減塩しょうゆ:大さじ1の食塩相当量1.4g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分程加熱する。パプリカは薄切り、ミニトマトは半分に切る。レタスはひと口大にちぎる。豚バラ肉は5cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を炒め、火が通ってきたらブロッコリーを加えて全体に炒め合わせ、しょうゆを加えて炒め絡める。
- ③ 皿にレタスを敷き、パプリカ、プチトマトをちらし、②を汁ごとのせる。