

10月ver.

美肌対策  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# えびとブロッコリーのガーリックソテー

## 材料

【2人分】

えび	…10尾(150g)
ブロッコリー	…1/2株(150g)
にんにく	…1片(8g)
オリーブ油	…大さじ1と1/2
塩	…小さじ1/2
黒こしょう	…少々
塩	…分量外
片栗粉	…分量外



1人分173kcal / 塩分1.9g



## つくり方

- ①えびの殻と背わたを取り除く。塩小さじ1と片栗粉大さじ1をもみ込み、水が透き通るまで洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②にんにくをみじん切りにする。
- ③ブロッコリーを小房に分け、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ④フライパンにオリーブ油を引き、弱火でにんにくを炒める。香りが出たら中火でえびを焼く。
- ⑤えびの色が変わったら、ブロッコリーを加えてさっと炒め、塩、黒こしょうで味を調える。



ブロッコリーは電子レンジで加熱することにより、ビタミンCの損失を少なくすることが出来ます。また、ブロッコリーに含まれるβ-カロテンは、オリーブ油と一緒に摂る事で吸収されやすくなります。

鶴見区医師会在宅部門