



# ブロッコリーのじゃこよこし



## ♡材料（4人分）♡

• ブロッコリー	280g
• ちりめんじゃこ	8g
• ごま油	小さじ1
• みりん	大さじ1
• こいくちしょうゆ	小さじ1



## ♡♡作り方♡♡

- ① ブロッコリーは小房に分け、莖は皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
熱湯でサッとゆでる。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを加え、カリカリになるまで炒める。
- ③ ①のブロッコリー、みりん、こいくちしょうゆを加えて炒め合わせる。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)

