

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ブロッコリーと かにかまのやわらか煮

考案者 みっちゃん



### 材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株 (130g)
- かにかま 50g
- 油 6g (大さじ1/2)
- 塩 少々
- 白胡椒 少々
- ①片栗粉 3g (小さじ1)
- ①水 150cc

### 作り方

- ① たっぷりの水にブロッコリーのくぼみ部分をつけて、振り洗いする。小房に切り分け、茎も皮もむき、長さ4cm程度のたんざく切りにする。
- ② フライパンに油を引き、中火～強火で少し焦げ目がつくまでブロッコリーを炒める。水200ccに入れ、煮る。
- ③ ②にかにかまを加えて身をほぐす。塩・白胡椒を軽く入れ、①(ゆるいとりみでず)を入れる。
- ④ 塩・白胡椒で味を調える。

#### POINT

ブロッコリーはビタミンCとカロテンが多いと注目されるアブラナ科野菜なので毎日でも食べたい。かにかまの旨味ととりみで味を補い、塩分も少なめにすることで体にも優しい。冷たくしてもおいしいと息子からもリクエストがあるのでたくさん作ります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>