

ブロッコリーとひき肉の酒蒸し

栄養価（1人分）

エネルギー

187 kcal

たんぱく質

14.7 g

脂質

12.8 g

食物繊維

3.8 g

塩分

0.2 g



材料（2人分）

ブロッコリー	1/2 株
豚ひき肉	120 g
バター	5 g
塩	ひとつまみ
料理酒	30 ml (大2)
塩・こしょう	適量

作り方

1. ブロッコリーは花蕾を小房に分け、茎は根元の硬い皮を剥き、一口大に切る。
2. フライパンにバターを熱し、ひき肉、塩ひとつまみを入れ、ほぐしすぎない様に焼く。
3. ブロッコリー、料理酒を加え、蓋をして中火で沸騰後8分程度加熱する。
4. 塩・こしょうで味を調える