

(主菜) 長いもとブロッコリーのバターしょうゆ炒め 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 96kcal | たんぱく質 | 3.6g |
| 食塩相当量 | 1.0g | | |

STORY

消化吸収を助ける長いもと、腎機能を高めるブロッコリーで、体内の水分をコントロールしましょう。長いものシャキシャキした食感が斬新な炒めものです。

材料(2人分)

- 長いも (200g)
- ブロッコリー (1/2株)
- バター (大さじ1)
- しょうゆ (大さじ1)



作り方

1. 長いもは皮をむいて大きめの乱切りに、ブロッコリーは小房に切り分け、茎の部分は軽く皮をむく。



2. 長いもとブロッコリーは少し食感が残る程度にゆで (①)、ざるで湯を切る (②)。

①



②



3. フライパンにバター、しょうゆを入れて熱し、2.を加えからめるように炒めたら、器に盛りつける。



Point

手軽に作れて、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり摂れる一品です。パプリカやにんじんなど、カラフルな野菜を加えるのもおすすめ。
