



〈材 料〉	作りやすい分量
ブロッコリー	1房
鶏がらスープ	小さじ1
片栗	大さじ3
酒	大さじ1
ピザチーズ	50g
オリーブ油	大さじ2



〈作り方〉

- ① ブロッコリーは、粗みじん切る。
- ② ボールにブロッコリー、片栗粉鶏がらスープ、ピザ、チーズ、酒を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し片面3分ずつ焼く。

※ブロッコリーはビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維、 β -カロテン、カリウム、スルフォラファンなど、豊富な栄養素が含まれていて免疫力向上、美肌効果、便秘改善、生活習慣病予防などに期待できます。

※1/4※熱量155Kcal タンパク質5.8g 脂肪9.8g 食物繊維3.8g 塩分0.7g

