

# ブロッコリーとベーコンのんにく炒め



## ★ 材料(4人分)

ブロッコリー…1株  
ベーコン…7枚  
にんにく…1かけ  
オリーブオイル…大さじ1  
こしょう…適量

ブロッコリーは  
ビタミンCがたくさん！  
ビタミンCは日焼け予防  
のほか、病気への抵抗力  
を高めてくれるよ。



## ★ 作り方

① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、水で洗います。



- ② 耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけ、  
600Wのレンジで2～3分加熱します。

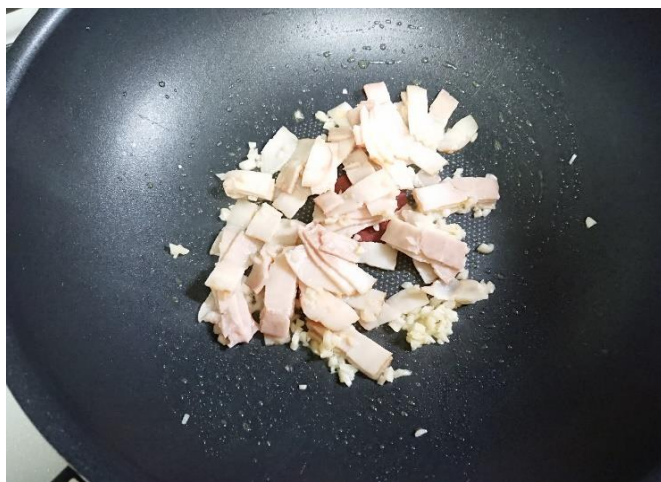


水にぬれたままの  
ブロッコリーを使ってね！

- ③ ベーコンは長さ1cmに切り、にんにくはみじん切りにします。



- ④ フライパンにオリーブオイル、ベーコン、にんにくを入れて、  
弱火でいためます。



- ⑤ ベーコンがカリッとしてきたらフロッキーを入れて、さらにいためます。



- ⑥ 全体がまざったら、こしょうで味をととのえてできあがり！

