

ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め



★ 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ブロッコリーを入れて、
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！

