

旬のレシピ！

## ブロッコリーのスパイシー炒め



冬に旬を迎え、ビタミンCやβ-カロテンを豊富に含むブロッコリーを使った炒め物をご紹介します。

ブロッコリーは2024年から「指定野菜」に追加されました。「指定野菜」とは、消費量が特に多いことから安定した供給が必要と国から認められた野菜で、現在のところ、トマトやニンジンなど14品目が指定されています。

ブロッコリーの主な可食部は「花蕾」とよばれるつぼみの部分で、太い茎は食べずに捨ててしまいがちですが、茎は加熱すると甘みが増しておいしく食べられます。今回は茎の部分も使い、カレー粉の香りが食欲をそそる、お弁当にもおすすめなおかずです。ぜひ作ってみてください。

材料	つくりやすい量 (約2人分)
ブロッコリー……	正味160g
じゃがいも………	1個 ※正味 150g
薄切りベーコン…	40g
オリーブ油………	小さじ2
カレー粉………	小さじ1/4
食塩………	ひとつまみ



### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいてスライスし、沸騰した湯で柔らかくなるまで茹でる。
- ② じゃがいもは1.5cm角に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで3分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②のじゃがいもを入れて軽く焼き目が付くまで炒める。
- ④ ③に1cm幅に切ったベーコンを加えて、カリッとするまで炒める。
- ⑤ ④に①を加えてさっと炒め、カレー粉、食塩で味を整える。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー 204kcal／たんぱく質 6.6g／脂質 12.3g／食塩相当量 0.65g