

2025年11月号

【料理名】ブロッコリーのペペロンチーノ



【献立】

トマトソース スパゲッティ  
サーモンと玉ねぎのマリネ

【調理時間】15分

【カロリー】111 kcal

【塩分】0.2g

【主材料】(2人分)

ブロッコリー …… 1株 (200g)  
にんにく (みじん切り) …… 2片分  
赤唐辛子…… 1本  
粉チーズ……大さじ 1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分ける。耐熱ボウルに入れて水大さじ1を加え、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱し、ざるに上げてさます。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、種を除いた赤唐辛子、①を加えて油がなじむまで炒める。粉チーズ大さじ $\frac{1}{2}$ を加えて炒め合わせ、粗びき黒こしょう適量をふる。
3. 器に盛り、残りの粉チーズ、粗びき黒こしょう適量をふる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。