

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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。