

つぼみチャーハン

ブロッコリーのつぼみと、卵を使った、とてもきれいな色合わせのチャーハンです。

ブロッコリーは、神奈川県内でもトップ5入りするほどの生産量を誇る、綾瀬の名産品です。ぜひ綾瀬市産のブロッコリーと卵を利用してお試しください。



材料 2人分

- ☆ ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1個
 - ☆ 卵・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
 - ☆ にんにく・1かけ（みじん切り）
 - ☆ ごはん・・・・・・・・300g（2人分）
 - バター・・・・・・・・・・・・ 10g
 - 塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
 - サラダ油・こしょう・・・・ 適宜
- ※ ☆印は綾瀬市産のものを利用

つくいかた

- ① ブロッコリーはつぼみを包丁でけずり、たまごと混ぜ合わせて、サラダ油をひいたフライパンで炒り卵を作り、一旦皿に取り出す。
- ② バターを足し、にんにくを炒め①とごはんを加え炒め合わせ塩小さじ1/3とこしょうで調味する。

栄養価(一人分)	
エネルギー	400kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.9g
カルシウム	50mg
食塩相当量	1.3g

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会
令和元年