

# 春

## ブロッコリーとエビのガーリック蒸し



### 材料（4人分）

ブロッコリー	300g
エビ	160g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
んにく	1かけ
水	80ml
しょうがのみじん切り	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ3

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② エビは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除き、塩・こしょうをふる。
- ③ しょうがのみじん切りとポン酢しょうゆを合わせ混ぜておく。
- ④ フライパンにオリーブ油と薄切りしたんにくを入れて弱火にかけ、チリチリと音がするまで炒める。
- ⑤ ②を加えてさっと炒め、①を加え、分量の水を注いでふたをし、水気がなくなるまで約3分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ 器に盛り、③をかける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	89kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	2.6g
カルシウム	56mg
塩分	1.5g

### 農協さんの声

愛南町では水田裏作として昭和57年より栽培が始まり、現在約35haが作付けされており、県内最大の産地です。



ブロッコリー

### 使用している愛南産の農水産物

ブロッコリーは、ビタミンCやカリウム、ミネラルを豊富に含んだ健康野菜の代表であり、やわらかいつぼみを食べる野菜です。

