

# ブロッコリー



栄養価が高く人気の野菜です。  
冷凍保存の場合は、30秒ほど  
塩ゆでにし粗熱をとったものを  
フリーザーバッグで密閉すると  
1か月ほど保存可能です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鶏のさっぱり煮

調理時間  
30分

1人分  
484kcal

# 鶏のさっぱり煮

調理時間

30分

1人分

484kcal

## 【材料/2人分】

- 鶏手羽元……………8本
- ゆで卵……………2個
- ブロッコリー……………適量
- しょうが……………1かけ
- にんにく……………1かけ
- 〈調味料〉
- ミツカン カンタン酢™……………3/4カップ
- しょうゆ……………大さじ1

## 【作り方】

- ①手羽元はよく水けをふく。
- ②しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。
- ③鍋に〈調味料〉と②を入れ、煮立たせる。
- ④煮立ったら①と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で煮汁が1/2～1/3程度になるまで20分ほど煮る。
- ⑤ゆでたブロッコリーを添えて④を器に盛る。