


【ブロこまバーグ】

ブロッコリー



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
177	14.7	10.0	0.6	1.6

材料 (4人分)	作り方
冷凍ブロッコリー…120g 豚肉 (こま切れ) …300g 【A】 片栗粉…大さじ2 鶏がらスープの素…大さじ1/2 にんにくチューブ…3cm 卵…1/2個 サラダ油…大さじ1/2	① 冷凍ブロッコリーを1cm角に刻む。 ② 豚肉を1cm幅程度に細かく切る。 ③ ボウルに②の豚肉と【A】を入れよく混ぜる。そこに卵と①のブロッコリーを入れて混ぜ合わせる。ハンバーグを作るように空気を抜きながら小判型に成型する。 ④ フライパンに油をしき、ハンバーグを並べ、ふたをして中火で両面焼く。
	ポイント! 豚肉 (こま切れ) を使うことでよりジューシーに!