

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

ほどよい酸味のレモン汁や  
香味野菜のんにくを  
上手に活用して  
おいしく減塩♪



©川越市2010

ブロッコリーのペペロン風 (1人分 エネルギー53kcal 食塩相当量0.4g)

《材料》 2人分

ブロッコリー	1/2個 (100g)
エリンギ	1本 (60g)
んにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
A [ 塩	ふたつまみ
レモン汁	小さじ1



《作り方》

- ①にんにくは薄切り、エリンギは縦半分にしてななめ切りにする。  
ブロッコリーは小房に分けて洗い、ラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。
- ②熱したフライパンでオリーブ油とにんにくを炒め、香りが出てきたら  
ブロッコリーとエリンギを入れる。
- ③よく炒めたらAを入れ、味をととのえる。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\*レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

