

ブロッコリーの茎のニンニク炒め

〔材料〕

ブロッコリーの茎	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
おろしニンニク	少々
塩	少々



〔作り方〕

- ① ブロッコリーの茎は斜めに薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りがでたら、ブロッコリーの茎を入れていため、塩で味つけする。

ブロッコリーの茎は、花蕾よりも栄養が豊富。ビタミンCはレモンの2倍。βカロテンや食物繊維、抗酸化作用と解毒作用のある「スルホラファン」も含まれます。