

上里町産のブロッコリーを使った簡単レシピ

「ブロッコリーのアンチョビ炒め」

材料(4人分)

ブロッコリー…正味300g(1株分)

大和芋…100g

にんにく…1片

アンチョビペースト…8g

オリーブオイル…大さじ1

塩・こしょう…少々

粗挽き黒こしょう…適量



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわける(軸の部分は浅漬けに)。大和芋は1cm厚の輪切り、にんにくはみじん切りにする。
大和芋にひげ根がある場合は、芋にフォークをさしコンロの火で焼く
- 2 ブロッコリーと大和芋は耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600w3～4分加熱し、水けをきる。
- 3 フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ加熱し、にんにくの香りがしてきたらアンチョビを加え炒める。
- 4 3に大和芋、ブロッコリーを順に加えアンチョビをからめるように炒めて、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛り付けてできあがり