

神石高原町産の食材

## ブロッコリー

(ビタミンC、葉酸、  
食物繊維が豊富)

# やみつき！ ぽてかれブロッコリー

## 栄養成分表示

1人分あたり

エネルギー	:109kcal
たんぱく質	:6.0 g
脂質	:6.0 g
炭水化物	:13.1 g
食物繊維総量	:7.8 g
食塩相当量	:0.7 g



調理時間  
20分

【材料】 (2人分)

ブロッコリー : 120g

じゃがいも : 40g

ベーコン : 16g

カレー粉 : 16g

塩コショウ : 2g

サラダ油 : 6g

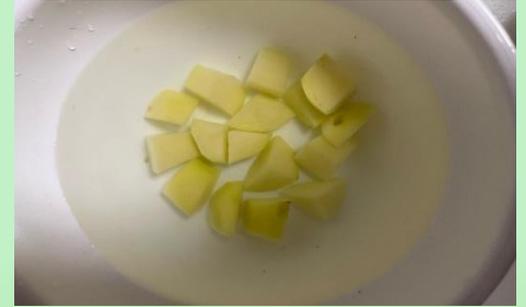
アレルギー (8品目)  
なし

Point

カレー粉を入れることで誰でも  
食べやすい味付けにしました。  
さらに、減塩効果もあります。



1. ブロッコリーは一房に分け、じゃがいもは一口大に、ベーコンは1cm幅に切っておく



2. じゃがいもは水でさらしてあくを抜く



3. フライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリー、じゃがいもがやわらかくなるまで炒める (事前に電子レンジ加熱で時短になる)



4. ベーコンを入れて、火が通ったらカレー粉と塩コショウをして味を整えたら完成!!