

ブロッコリーとベーコンのジェノベーゼ炒め

<主な材料・3人分>

ブロッコリー	2分の1
ジャガイモ	2個
ベーコン（ブロック）	50g
オリーブオイル	小さじ1
ジェノバペースト	大さじ1
塩	少々
粗らびきこしょう	少々



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩一つまみ(分量外)を入れた熱湯で少し固めにゆでる。
- ② ジャガイモはよく洗って皮をむいてくし形に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- ③ ベーコンは厚さ1cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱して、ベーコンを炒める。
- ⑤ ベーコンから油が出てきたら、ジャガイモを入れて焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ブロッコリーも加えて軽く炒め、ジェノバペーストと塩を入れて調味する。
- ⑦ 粗らびきこしょうをふれば完成。

【エネルギー 152kcal、タンパク質 5.3g、塩分 0.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵）