



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：ブロッコリーの卵炒り

野菜の量（一人当たり）

125g

調理時間

10分

今回の「推し野菜」はコレ！

ブロッコリー

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・野菜をゆでる時に、塩を入れなくても色落ちすることはありません。
- ・好みに合わせて、こしょうをふりかけてもおいしくいただけます。



材料（2人分）	目安量	分量
ブロッコリー	小房10個	200g
にんじん	1/3本	50g
卵	2個	100g
油	大さじ1	12g
砂糖	小さじ2	6g
塩	少量	

作り方

- ①ブロッコリーは一口大に切り、にんじんは皮をむき、薄いいちよう切りにし、一緒に2分ゆでる。
- ②卵に砂糖、塩を入れかき混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて中火にかけ、①を入れ2分程度炒める。
- ④③に②を回し入れ絡めるように1分炒める。
- ⑤お皿に盛る。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 **栗原市食生活改善推進員協議会**