牧野 直子/管理栄養士・料理研究家 「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおい しいレシピを提案する をモットーに活動中。 『2品でととのうやせ献立』(主婦の友社) など、著書多数。

またたっぷりおか

オリーブ油とにんにくで食材を煮込むスペイン料理のアヒージョは、 おつまみにもおかずにもなる1品。

オリーブ油のうまみが加わり、野菜をたっぷり食べられます。 ソーセージを入れれば、たんぱく質も手軽にとれます。

この1品で1人 野菜235gが とれる!

ソーセージとブロッコリーの アヒージョ





写真は2人分です

材料(2人分)

Nipponham シャウエッセン。…6本

→油はね防止のため、

POINT 皮が破裂し、油がはねること 縦に浅く切り込みを入れる。 がありますので、シャウエッセン®に は必ず切り込みを入れてください。

冷凍ブロッコリー…200g

かぶ…大1個(190g)→茎を少し残して葉を切り落とし、 くし形に切る。茎の根元の汚れをしっかり取り除く。

パプリカ(赤)…½個(80g)→1.5cm幅に切る。

- にんにく(薄切り)…1かけ分 赤唐辛子(斜め切り)…1本分 オリーブ油…1カップ - 塩…小さじ1/2



CGCコルドリーヴ オリーブオイル エキストラバージン

作り方



フライパンにAと凍ったまま のブロッコリーを入れて中火 にかける。

POINT 冷凍ブロッコリーを熱 した油に入れると、油がはねる ので、オリーブ油を加熱する前 に入れましょう。



2

にんにくの香りが立ったら、 シャウエッセン®、かぶ、パプ リカを加えて加熱する。



泡がフツフツと出てきたら、 火を弱めて3~4分加熱す る。途中、かぶは上下を返



食材のうまみがしみ出た オリーブ油は バゲットにつけても!



ブロッコリーは冷凍でも 栄養たっぷり!

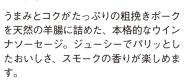
 β -カロテンやビタミンC・Eのほか、 ビタミンKや葉酸なども豊富で、栄養 満点です。新鮮なうちに冷凍する冷凍 ブロッコリーは、栄養価が保たれてい るので、常備しておくと野菜不足解消 に重宝します。



Close - up

みんな大好き! パリッ!! としたおいしさ

Nipponham シャウエッセン®





※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。 ご了承ください。