

1

モロと野菜のアヒージョ風

野菜使用量

約 75 g

／1人分



こども 部門 小学2年生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

野菜は小山市でとれたものをえらぶようにしています。簡単なあじつけのほうが野菜があまく感じるので、塩だけにしました。

材料(4人分)

ブロッコリー	160g	にんにく	3かけ(15g)
アスパラガス	3本(45g)	オリーブオイル	大さじ2
パプリカ	80g	塩	少々
しめじ	40g		
マッシュルーム	2個(15g)		
モロ	250g		
・塩	2g		
・こしょう	少々		
・小麦粉	大さじ1		

作り方

- 1 野菜ときのこは食べやすい大きさに切る。
にんにくは、皮をむいてつぶす。
- 2 モロを食べやすい大きさに切ったら、塩・こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつけ、いいにおいがしてきたらモロを入れてこんがり焼く。焼けたらモロとにんにくをとりだす。
- 4 3のフライパンに野菜ときのこを入れて強い中火で炒める。塩で味をつける。
- 5 モロとにんにくをフライパンにもどして混ぜたらできあがり。

★モロのかわりに、えび、ホタテ、たこなどで作ってもおいしいです。
★辛いのが好きな人は、にんにくといっしょにとうがらしを入れてください。

* 1人分の栄養価 * エネルギー 142kcal／たんぱく質 15.3g／脂質 6.8g／食物繊維 3.2g／カルシウム 29mg／鉄 1mg／ビタミンA 50μgRE／ビタミンC 90mg／食塩相当量 1.2g