

# 広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581  
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【メール】[nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp) 【印刷・製本】株式会社アイエー

## いしかりレシピ

### ブロッコリーのマヨニンニク炒め

この時季のブロッコリーは、水分を多く含んでとてもやわらか！ 茎の部分もおいしいので、捨てずに刻んでぜひ食べてください。さて今回ご紹介するレシピは、パッと炒めてすぐできちゃう優れもの。夏バテしないようモリモリ食べて、暑い日も元気に乗り切りましょう！



#### 作り方

- ① ブロッコリーは小さな房に分け、軽く塩ゆでする
- ② ブロッコリーをゆでた鍋で、今度は小さく乱切りしたジャガイモをゆでる
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクをゆつくり炒める
- ④ ③にベーコンを入れて炒める
- ⑤ ④に①②を加え、塩・コショウしながら炒める
- ⑥ ⑤に油がまわったら火を止め、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる
- ⑦ 盛り付けて完成

#### 材 料 (4人分)

- ブロッコリー……………1房
- ジャガイモ……………2個
- オリーブオイル……………適量
- ニンニク……………2片
- ベーコン……………3枚
- 塩・コショウ……………適量
- マヨネーズ……………大さじ3

【レシピ協力／ブロッコリー部会】