

レシピ: "豆とブロッコリーのサブジ"

準備時間



"豆とブロッコリーのサブジ"

サラダ

5分

調理時間

5分

分量

1人分

材料 (1人分)

ブロッコリー 40g

赤パプリカ 20g

玉ねぎ 20g

ミックスビーンズ 10g

サラダ油 小さじ1/2

カレー粉 小さじ1/6

コンソメ 小さじ1/6

ヨーグルト 大さじ1.5

作り方

①ブロッコリーは小房にする。

②パプリカ、玉ねぎは横半分に切り1cm幅に切る。

③小さめのフライパンに油、カレー粉、塩、コンソメを入れて熱し、香りが出たら①、②、ミックスビーンズ、ヨーグルトを入れて全体にカレー粉の色がつくようにまぜる。

④蓋をして弱火で3〜4分蒸し煮にする。

⑤水分がなくなってきたらできあがり。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



74
カロリー

0.3

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物