

1/2日分*

野菜 たっぷりおかず

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。

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!

写真は2人分です

ソーセージとブロッコリーの アヒージョ

Recipe Card 1人分525kcal 塩分1.6g 調理時間15分

動画でも♪



*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

材料 (2人分)

Nipponham シャウエッセン®…6本

→油はね防止のため、
縦に浅く切り込みを入れる。

POINT 皮が破裂し、油がはねることがありますので、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と取り除く。

パプリカ(赤)…1/2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

ショッパーズプライス
ブロッコリー(冷凍)



CGCコルドリーヴァ
オリーブオイル
エキストラバージン



作り方



1

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。



3

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、かぶは上下を返す。



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!

シャウエッセン®の
パリッとしたジュシーな
おいしさを存分に味わえます



今月のテーマ

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、常備しておくで野菜不足解消
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®

うまみとコクがたっぷりの粗挽きポーク
を天然の羊腸に詰めた、本格的なウイン
ナソーセージ。ジュシーでパリッとし
たおいしさ、スモークの香りが楽しめます。



117gx2

※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。