



アレンジ  
メモ

## ● ブロッコリーのニンニク炒め

1. フライパンにオリーブ油大さじ1と  
ニンニクスライス1/2かけ、  
鷹の爪少々を入れて火をかけ、  
香りが立ったら軽くゆでた  
ブロッコリー1/2株分を入れて炒めます。
  2. 火が通ったら、バイヨン(顆粒)1/3袋を入れ、  
塩・コショウで味を調えたら完成です。
- ◎ ブロッコリーの花言葉は「小さな幸せ」。  
食欲をそそるニンニクの香りに、  
小さな幸せを感じられる一品です。

