

うちでつくろう♡簡単レシピ♪

☆ビタミンCの宝庫「ブロッコリー」レシピ☆

貝柱とブロッコリーのうま煮

貝柱は冷凍でもOK☆

【材料 2人分】		【作り方】	
ブロッコリー	140g (大 1/2 株)	①	ブロッコリーは小房にわけて、さっとゆがく。
ホタテ貝柱	120g (6個)	②	貝柱は4つに切って酒をふり、片栗粉をまぶす。
酒	(大さじ1)	③	白ネギは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
片栗粉	(小さじ2)	④	フライパンに油を熱し、白ネギとしょうがを炒め、香りがでてきたら貝柱を入れる。
白ネギ	50g (1/2本)	⑤	Aとブロッコリーを入れ、3-4分煮、塩こしょうで味を調える。
しょうが	適量	⑥	水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
植物油	6g (大さじ1/2)		(調理時間; 約20分)
A	中華味のもと	2g (小さじ1)	
	薄口しょうゆ	6g (小さじ1)	
	砂糖	3g (小さじ1)	
	水	100g (カップ1/2)	
塩こしょう	少量		
水溶き片栗粉	適量		



ブロッコリーのナムル

【材料 2人分】		【作り方】		
ブロッコリー	100g (1/2株)	①	ブロッコリーは小房にわけて、さっとゆがく。	
しめじ	50g (1/2袋)	②	しめじはいしづきをとってほぐし、さっとゆがく。	
A	薄口しょうゆ	6g (小さじ1)	③	Aを合わせ、水気をきったブロッコリーとしめじを入れて和える。上から唐辛子をふる。
	みりん	6g (小さじ1)		(調理時間; 約15分)
	ごま油	2g (小さじ1/2)		
	白ごま	3g (小さじ1)		
唐辛子	少量			

