ブロッコリーの中華風炒め

（材料は４人分です）

ブロッコリー	１個
長ねぎ	中１本
えび（中）	４尾
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1



１人分のエネルギー　７４kcal　たん白質　3.1g　脂質　3.6g　食塩相当量　0.5g

作り方

①ブロッコリーは小房に分け、たっぷりのお湯でかためにゆでてそのまま冷ます。
えびは殻をむき、水洗いしたら背の方から横半分に切り、背わたをとる。
軽く酒（分量外）を振る。長ねぎは１cm 幅の斜め切りにする。





②フライパンにサラダ油を入れ、長ねぎを炒め、えび、ブロッコリーの順に炒める。
長ねぎがしんなりとしたら、酒をふりいれ、オイスターソースも回しかけながら加え
全体にからめるようにする。







オイスターソースの香りが
食欲をそそります！

