

# 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！

