

* 帆立とブロッコリーのうま煮

<主な材料・4人分>

帆立貝柱 16個

ブロッコリー(芯をのぞく)160g

椎茸 2枚

長ネギ 40g

生姜 1片

ごま油 大さじ 1/2

A

酒 大さじ 1

塩 少々

片栗粉：小さじ 1

B

砂糖 小さじ 1/2

酒 小さじ 2

塩 小さじ 1/3

中華味 少々

水 120cc

片栗粉 大さじ 1

糸唐辛子 適量



<作り方>

- ① 帆立貝柱にあらかじめ合わせておいた A をもみこむ。
- ② 椎茸は4等分に切り、長ネギと生姜はみじん切りにしておく。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、塩を入れたお湯で硬めにゆでて水気を切っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して、長ネギと生姜を入れて炒め、香りが出たらしいたけと帆立を加えて炒める。
- ⑤ ブロッコリーも加えて B を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に盛りつけ、糸唐辛子をのせたら完成。

エネルギー 99kcal 蛋白質 12.8g 塩分 0.8g