



「ブロッコリー」

料理研究家 ● 黛 かおる

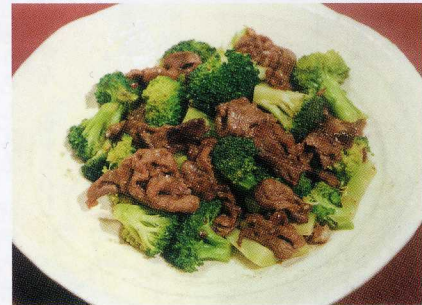
ブロッコリーの
カニあんかけ

材料(4人分)

ブロッコリー	2株(約400g)
エノキタケ	50g
マッシュルーム(水煮)	50g
カニ缶詰(正味)	90g
シヨウガ	1かけ
サラダ油	大さじ1
A	水100cc / スープの素小さじ1 / 醬油小さじ1 / 酒小さじ2 / 片栗粉小さじ1 / 砂糖・塩各少々

作り方(1人分約110キロカロリー)

- ①ブロッコリーは小房に分けて色よくゆで、皿に盛りつける。
- ②エノキタケは根元を落とし、長さを半分に切ってほぐす。シヨウガはみじん切り、カニの身はほぐす。
- ③Aを合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、②のシヨウガをサッと炒めてから、②の残りの材料とマッシュルームを加えて炒める。油がまわったら③を加え、煮立ったら①にかける。

ブロッコリーと牛肉の
カキ油炒め

材料(4人分)

ブロッコリー	大1株(約250g)
牛もも肉(薄切り)	180g
シヨウガ(みじん切り)	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片
A	酒小さじ2 / 醬油小さじ1 / ゴマ油小さじ1 / 片栗粉大さじ1
B	カキ油大さじ1 / 酒小さじ2 / チキンスープの素小さじ1 / サラダ油大さじ2

作り方(1人分約250キロカロリー)

- ①ブロッコリーは小房に分け、太い茎は堅い皮をむいて薄く切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジに約3分かける。
- ②牛もも肉はひと口大に切ってAの材料をからめておく。
- ③フライパンに油を熱し、シヨウガとニンニクを炒め、②を加えて炒める。
- ④さらに①を加えてサッと炒め合わせ、Bの調味料を加えて混ぜる。