

2023 年 12 月号

【料理名】 ブロッコリーと豚肉のオイスターソース炒め



【献立】

ほうれんそうのナムル

ねぎ塩スープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 441 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

ブロッコリー…… $\frac{2}{3}$ 株（200g）

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個

豚ロース肉（とんかつ用）……大 2 枚（250g）

A オイスターソース……大さじ 1

A 酒……大さじ 2

A しょうゆ、酢……各小さじ 1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて 5 mm 幅の輪切りにする。耐熱皿に広げ入れ、水大さじ 3 をふってふんわりとラップをし、電子レンジで 3 分 30 秒ほど加熱して水気をきる。パプリカはひと口大に切る。
2. 豚肉はひと口大に切って酒としょうゆ各小さじ 1 をもみこみ、かたくり粉を薄くまぶす。
3. A は混ぜ合わせる。
4. フライパンに油大さじ 2 を中火で熱して②をときどき返しながら 3 分ほど揚げ焼きにし、パプリカも加えてさっと揚げ焼きにする。余分な油を拭き、ブロッコリーと③を加えてからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。