

炒め物

ブロッコリーの炒め物



ブロッコリーの
代わりになる材料
・小松菜
・チンゲン菜

調理時間 10分

エネルギー 75 kcal

塩分 0.6 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー 1/2個 (100g)
- ・長ねぎ 1/3本
- ・A 「Cook Do」
オイスターソース 大さじ1/2
- ・A 酒 小さじ2
- ・油 小さじ2

作り方

- (1) ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでて水気をきる。
ねぎは小口切りにする。
- (2) フライパンに油、(1)のねぎを入れて火にかけて炒め、
香りがたったら、(1)のブロッコリー、Aを加えて炒め合わせる。