

ブロッコリーとえびの塩炒め

【材 料】：4人分

・ごま油	小さじ1		
・おろしにんにく	小さじ1 / 2	～合わせ調味料～	
・玉ねぎ	100 g	・中華だしの素	小さじ1 / 2
・冷凍むきえび	60 g	・ブラックペッパー	量はお好みで
（料理酒）	適量	・うすくちしょうゆ	大さじ1 / 2
・赤パプリカ	20 g	・かたくりこ	小さじ1
・ブロッコリー	140 g	・水	大さじ1



《下ごしらえ》

- ① 冷凍むきえびはさっとゆで、酒をふりかけておく。
- ② 玉ねぎはさいの目切り、パプリカは千切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ブロッコリーとパプリカは、かためにゆでる。
- ④ 合わせ調味料は、すべて混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ① フライパンにごま油とにんにくを入れ、火をつけて香りをたたせる。
- ② にんにくが焦げる前に玉ねぎを入れて、透き通るまで炒める。
- ③ 下ごしらえをしておいたえび、ブロッコリー、パプリカをフライパンに入れ、そこに合わせ④の調味料を回しかけて加熱する。
- ④ 調味料が全体にからんだら完成です！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
44	4.5	1	0.6

※1人当たり

調理のポイント

ブロッコリーは、600wのレンジで1分加熱でも大丈夫です。
 パプリカは赤や黄色が混ざっているほうがきれいに仕上がります。
 えびが苦手なら、調味料をひかえてウィンナーの輪切りでも美味しいですよ。

