

エネルギー

92kcal

食塩相当量

1.1g

野菜で免疫力 UP!

ブロッコリーのオイスター炒め



<材料 2人分>

<input type="checkbox"/> ブロッコリー	100g
<input type="checkbox"/> たけのこ水煮	50g
<input type="checkbox"/> 春雨（乾燥）	20g
<input type="checkbox"/> ㊤ 鶏がらスープの素	小さじ 1/2
<input type="checkbox"/> ㊤ 水	小さじ 1
<input type="checkbox"/> ㊤ オイスターソース	大さじ 1/2
<input type="checkbox"/> ㊤ 酒	大さじ 1
<input type="checkbox"/> ごま油	小さじ 1

<作り方>

- ① ブロッコリーはよく洗い小房に分ける。耐熱皿に乗せ、水大さじ 1～2 を入れてラップをし、電子レンジ 600W で 1 分 30 分～2 分加熱する。
- ② 春雨を熱湯で茹でて戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ たけのこを拍子切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、たけのこ、ブロッコリー、春雨の順に加えて軽く炒め、調味料 ㊤ を加えてさっと炒める。



- ▶ ブロッコリーには、免疫力を高める効果のあるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。茹でると栄養素が失われるので、蒸してから油調理すると吸収率が上がります。
- ▶ これに、牛肉や豚肉を加えるとメイン料理に！