



ぜひ
お試し
ください♪

Recipe 1

ブロッコリーと海老の旨塩炒め



材料(3人分)

- ・ブロッコリー …………… 1株
- ・海老 …………… 10尾
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 ……大さじ1/2
- ・塩 …………… 少々
- ・水 …………… 120cc
- ・サラダ油 …………… 大さじ1/2

A

【水溶き片栗粉】

- ・片栗粉 …………… 小さじ1
- ・水 …………… 小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯で硬めに茹で(1分半くらい)、水分を切っておく
- ②海老の殻をむき、2等分にし、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにサラダ油をひき、海老を炒めてからブロッコリーを加え、Aを入れ炒め合わせる
- ④③に水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

ポイント

・水溶き片栗粉はとろみの様子を見て分量を調節してください