

# 野菜たっぷりレシピ

## 主菜

### えびとブロッコリーの炒め煮



#### 材料（4人分）

むきえび……………240g  
（※冷凍むきえび可）  
ブロッコリー……………2株  
しょうが……………1/2片  
塩……………少々  
片栗粉……………小さじ2  
水……………小さじ2  
ごま油……………大さじ1  
☆酒……………大さじ1  
☆塩……………少々  
☆片栗粉……………小さじ2  
★酒……………大さじ2  
★しょうゆ…大さじ1/2  
★水……………200ml  
★こしょう……………少々

#### ～作り方～

- ① むきえびに☆をもみこんで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、くきは周りを切って長さ3cmの短冊切りにする。沸騰したお湯に塩少々を入れてゆで、水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を強火で熱し、みじん切りにしたしょうがを入れて、香りが立ったら①のえびを炒める。えびの色が変わりはじめたら、②のブロッコリーを加えて炒め合わせ、★を加える。
- ④ 煮立ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

#### <1人分>

エネルギー	たんぱく質	塩分
123kcal	7.8g	1.2g

