

ブロッコリーと豚肉のオイスターソース炒め



【栄養価（1人分）】

エネルギー：241 kcal

たんぱく質：28.6 g

脂 質：9.5 g

炭水化物：15.0 g

食塩相当量：1.4 g

【材料（2人分）】

ブロッコリー 200 g

豚ヒレかたまり肉 200 g

サラダ油 大さじ1/2(6 g)

A

酒	小さじ1/2(2.5 g)
しょうゆ	小さじ1/2(3 g)
しょうが汁	小さじ1/2(2.5 g)

片栗粉 大さじ1/2(4.5 g)

にんにく 1かけ

玉ねぎ 1/2個

サラダ油 小さじ1(4 g)

B

オイスターソース	小さじ2(12 g)
酒	小さじ2(10 g)
しょうゆ	小さじ1(6 g)
砂糖	小さじ1/2(1.5 g)

【下準備】

○ブロッコリー・・・小房に分ける

○豚肉・・・・・・7～8mmの厚さに切り、
Aで下味をつける

○にんにく・・・・・・つぶす

○玉ねぎ・・・・・・5mmの厚さのくし切り

○Bを合わせておく

【作り方】

- ① ブロッコリーは茹でて水気をきる。
- ② 豚肉に片栗粉をもみ込む。
フライパンに油を熱し、焼き色が付くまで焼き、
いったん取り出す。
- ③ 油を追加し、にんにくを炒める。香りが立ったら
ブロッコリー、玉ねぎを入れ、さらに炒める。
- ④ 豚肉を戻し入れ、Bを加え、混ぜ合わせる。

にんじんのせん切りを加えると、彩りがよくなります。