

『ブロッコリーのピリ辛炒め』

材料(2人分)

ブロッコリー 1/2株
ニンニクのみじん切り 1かけ分
ごま油 酒 塩 一味唐辛子



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、さらに縦半分に切る。フライパンにごま油大さじ1強を弱火で熱し、にんにくを入れて焦がさないように炒める。香りが立ったらブロッコリーを加え、3~4炒める。
- ② 酒大さじ1、塩小さじ1/3を加えて混ぜながら炒め、汁気が無くなったら、一味唐辛子小さじ1/3~1/2をふる。ひと混ぜして火を止め、器に盛る。