

『ブロッコリーのきのこオイスターあん』

材料(4人分)

ブロッコリー	1株
しめじ	1 / 2パック
生シイタケ	4枚
ニンニク	1かけ
オイスターソース	大さじ2
しょう油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
(片栗粉大さじ1と水大さじ1)	
サラダ油	



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいてから食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを取り、1本ずつに分ける。シイタケは石づきを取り、6等分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油小さじ2と①のニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたら、1のきのこを入れて炒める。
- ③ 水1カップを加え、沸騰したらアクを取り、オイスターソースとしょう油を加えて味を整え、煮汁が沸騰しているところに水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみをつける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、サラダ油を少し入れてブロッコリーを色よく茹でる。ザルに上げ、水気を切って器に盛り、③をかける。