

# 『ブロッコリーのオイスターソース炒め』

## 材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株(約150g)
うまみ調味料	少々
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
長ネギ(みじん切り)	大さじ3
サラダ油	大さじ1



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茎も皮をむいて薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、さっと炒めたら水を少々(分量外)を振り掛け、うまみ調味料を振り、ふたをして蒸らす。少しおいてサッと混ぜ、酒を振ったら再びふたをする。
- ③ ブロッコリーが柔らかくなるまで蒸らしながら炒める。柔らかくなったら少し煎り付け水分を飛ばし、オイスターソースとしょう油を混ぜ合わせ加え、サッと炒めて長ネギを合わせる。