

『 ブ ロ ッ コ リ ー 炒 飯 』

材料(4人分)

温かいご飯	茶碗 4 杯分
ブロッコリー	1 株
卵	4 個
しょう油	小さじ 1 杯
サラダ油	塩
	こしょう



作り方

- ① ブロッコリーは茎の堅い皮を除き、全て粗みじん切りにする。卵は良く溶いておく。
- ② 半量ずつ炒飯を作る。フライパンにサラダ油大さじ1杯を中火で熱し、ブロッコリーの半量を3分ほど炒める。卵の半量を一気に加えて大きく混ぜ、半熟状になったところでご飯を茶碗2杯分加え、卵とご飯を良く混ぜ合わせながら炒める。
- ③ 塩、こしょう各少々を振り、しょう油小さじ1/2杯を鍋肌から回し入れ、大きく混ぜ合わせる。
- ④ 残り半量も②、③の手順で作る。