



ブロッコリーと野菜4種のオイスター炒め

材料（2～3人分）

ブロッコリー…150g（1/2玉）

白ネギ…1本

ハクサイ…200g

ピーマン…2個

ニンジン…1/2本

ショウガ…10g

きくらげ…5g

かき…12粒

片栗粉…大さじ2

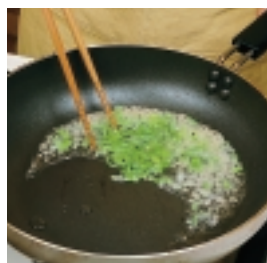
小麦粉…適量

サラダ油…大さじ2

サラダ油…大さじ2

(A) 酒（中国酒）…大さじ2 オイスターソース…大さじ1.5 塩・こしょう…少々 片栗粉…大さじ1

水…100cc



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、白ネギは斜め薄切り、先端部はみじん切り、ハクサイは芯と葉に分け2cm角に切る。ピーマンは乱切り、ニンジンはちょう切り、ショウガはみじん切りに。きくらげは戻し、2cm角に切る。
- 2 かきは片栗粉でもんで流水でよく洗い、水気をとってから小麦粉をまぶしておく。フライパンにサラダ油を熱し、かきを入れて両面に色がつくまで焼く。
- 3 フライパンを温めてサラダ油を入れ、みじん切りにした白ネギの先端とショウガを、香りが出るまで炒める。
- 4 **3**にハクサイの芯、ニンジン、ブロッコリーを入れて炒め、しなっとしたらピーマン、白ネギ、ハクサイの葉、きくらげを加える。**2**とAも入れて炒め、器に盛る。