

つくってみませんか？

《材 料》(4人分)

豚もも肉薄切り	240g
酒	20cc
片栗粉	小さじ2強
ブロッコリー	120g
にんじん 星型	4枚
にんじん ツリー型	4枚
油	大さじ1
オイスターソース	16cc
しょうゆ	8cc
みりん	小さじ2

徳吉ワ樗蠶豆 213 cal



ブロッコリーは、緑色の花蕾と茎を食す。ビタミンB・ビタミンC・カロチンや鉄分を豊富に含む食材。

豚肉とブロッコリーのオイスター炒め

《作 り 方》

豚肉は、一口大に切り酒を入れて混ぜ、片栗粉をまぶす。

ブロッコリーは、小房に分けてたっぷりのお湯で色よく固ゆでする。

星型用にんじんは、5ミリ厚みの輪切りにし星型で抜く。ツリー用にんじんは縦に5ミリ厚みに切りツリー型で抜く。形を崩さないようにゆでる。

フライパンに油を熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったら、オイスターソース、しょうゆ、みりんで味付けしブロッコリーを加えてひと混ぜする。

器に盛り、飾りにんじんを残りの汁に絡ませてから添える。

(健康福祉部会
食生活改善推進会)

