

ブロッコリーのそぼろあん

あっさりした和風味のあんをかけていただきます



材料（4人分）

ブロッコリー	……	1本（約300g）
〈A〉		
なたね油	……	小さじ1
塩	……	ひとつまみ
水	……	100ml
鶏ひき肉	……	100g
おろししょうが	……	小さじ1/2
酒	……	大さじ2
みりん	……	大さじ2
薄口しょうゆ	……	大さじ1
片栗粉	……	大さじ1
だし	……	200ml

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。冷ましただしに片栗粉を入れよく混ぜておく。
- 2 フライパンにブロッコリーAを入れ加熱する。沸騰したら蓋をして3分程度蒸し茹でにしザルにあげる。
- 3 フライパンにひき肉、おろししょうが、酒、みりん、薄口しょうゆを入れ、菜箸でかき混ぜながら、加熱する。
- 4 肉に火が通ったら、だし汁を片栗粉が沈殿しないようにかき混ぜながら入れ、加熱する。沸騰して、とろみがつき、透明感が出て来たら火を止める。
- 5 皿にブロッコリーを盛り付け、4のあんをかける。
・ブロッコリーの代わりにカリフラワーでも良いでしょう。