

ブロッコリーと豚肉の塩炒め

豚肉の旨味でブロッコリーをおいしくいただけます



材料（4 人分）

ブロッコリー	……	1 株
白菜	……	3 枚
豚もも薄切り肉	……	200g
塩	……	少々
酒	……	小さじ 1
片栗粉	……	適量
ごま油	……	大さじ 1
<A>		
塩	……	小さじ 1/3
酒	……	大さじ 1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけける。軸の部分は皮を取り除き、一口大の乱切りにする。皿にのせ、ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- 2 白菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- 3 豚肉は 2 cm 幅に切り、塩、酒で下味をつけて片栗粉をまぶしておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 5 豚肉の色が変わったら、白菜、ブロッコリーを加えて炒める。
- 6 白菜がしんなりしたら、<A>の調味料を加えてさっと炒める。