

副菜

【韓国風ブロッコリーいため】

使用野菜量 < 1人分 >

60 g

< 材料 > 4人分

・ブロッコリー 300g (L 1個)
 ・エリンギ 80g (2本)
 ・鶏ささ身 2本
 ・炒め油 小さじ1

A

砂糖 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 コチュジャン 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 おろしにんにく 少々
 酒 大さじ1
 しょうが 1かけ



< 作り方 >

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。エリンギは短冊切りにする。
- 2 鶏ささ身はすじをとり、斜め細切りにする。
- 3 ボールにAをまぜ、2とせん切りにしたしょうがを入れる。
- 4 フライパンに油を熱し3を炒め、鶏肉に火が通ったら、さらにエリンギを入れて炒める。
- 5 最後に酒とゆでたブロッコリーを加え炒める。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
75kcal	7.4g	0.6g	6.1g	1.0g	

コメント

できあがり写真

・お好みでコチュジャンを増やしてもいいです。



作成者の所属

小平市