



食改さんのおすすめレシピ

ちくわとブロッコリーのオイスター炒め



材料（4人分）

- | | | |
|----------|------------|--------|
| • ちくわ | 4本 | |
| • ブロッコリー | 1房 | |
| A { | • オイスターソース | 大さじ2/3 |
| | • しょうゆ | 大さじ2/3 |
| | • みりん | 大さじ1 |
| | • 酒 | 大さじ1 |
| | • 片栗粉 | 大さじ1 |
| • サラダ油 | 大さじ1 | |
| • ごま油 | 小さじ1 | |

作り方

- ①ちくわは斜めに切って片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小さめにカットする。
- ③①を油でこんがり焼きあげ、皿にとる。
- ④②を炒める。
- ⑤ちくわを戻しAを入れ、一煮立ちさせて仕上げにごま油を入れる。



ポイント



- さっと炒めるだけで出来るので、忙しい時の一品追加におすすめ！

栄養価（1人分）

エネルギー： 125kcal
たんぱく質： 7.4g
脂質： 5.0g
食塩相当量： 1.6g