

副菜

【韓国風ブロッコリーいため】

使用野菜量 &lt; 1人分 &gt;

60 g

## &lt; 材料 &gt; 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



## &lt; 作り方 &gt;

- 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。

## &lt; 1人分当たりの栄養価 &gt;

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