



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ブロッコリーを余さず食べよう! ブロッコリーのオイスターソースがけ



ブロッコリーと
オイスターソースが
相性！

一人あたりのエネルギー 50kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

- ブロッコリー……………1株
- 白ねぎ……………10cm
- 塩……………少々
- オysterソース……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- A 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1/4

■作り方

- ①ブロッコリーは水洗いをし、小房に分ける
- ②白ねぎはみじん切りにする
- ③鍋に水(分量外)と塩を入れ沸騰させ、①を茹で、茹で上がった水気を切り器に盛る
- ④鍋にA、②を入れひと煮立ちさせ③にかけていただく

cooking memo