



## ブロッコリーと帆立の中華炒め

ブロッコリーは、キャベツの仲間である緑黄色野菜。ビタミンCのほか、DNAの合成や調整に深く関わる葉酸、植物性たんぱく質などが多く含まれています。栄養豊富な茎の部分も残さずにいただきましょう。

### 【材料】

ブロッコリー	1株
ホタテ貝柱	6～8個
片栗粉	適量
ニンニク	1片
オイスターソース	小さじ2
醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1
サラダ油	適量

### 【作り方】

1. ブロッコリーは固めに塩茹でする。ホタテは水気を拭き、表面に格子状の切込みを入れて片栗粉をまぶす。ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらブロッコリーとホタテを加え炒める。
3. オイスターソース、醤油、みりんを加えて少し煮詰める。