

2024年11月号

【料理名】かきとブロッコリーのオイスターバター炒め



【献立】

豆乳温やっこ

ハムと水菜の中国風サラダ

【調理時間】15分

【カロリー】183 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】（2人分）

かき……10粒（180g）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（150g）

エリンギ……1パック（100g）

バター……10g

A オイスターソース、酒……各大さじ1

【作り方】

1. かきは塩水でふり洗いしてから水洗いし、水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦4～6等分に切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、ブロッコリーとエリンギを2～3分炒める。火が通ったらとり出す。
4. フライパンをさっと拭いてバターを中火で溶かし、かきを炒める。火が通ったら③をもどし入れ、②を加えてからめる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。