

彩りがきれい。ブロッコリーの美味しい時期にどうぞ！

豚肉とブロッコリーの炒め物

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	200g
A { 砂糖	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 2
油	大さじ 1
卵	3 個
油	大さじ 1
長ねぎ	2/3 本
干しいたけ	2 枚
ブロッコリー	2/3 株



【 作り方 】

- ① 豚肉は A に漬け下味をつける。
- ② 干しいたけは水で洗い、ぬるま湯に浸けてもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 長ねぎは斜め切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。
- ④ フライパンに油を熱し、フワッと大きめの炒り卵を作り、器に取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに油を熱し、①の豚肉を炒め、火が通ったら長ねぎと干しいたけを加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にブロッコリーと炒り卵を加えてさっと炒め合わせる。

※ ブロッコリーはビタミン C が豊富なので、風邪の予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。茎も食べられますので、外皮を取り除き利用しましょう。