

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ブロッコリーのオイスターソースがけ◆◇

1人分エネルギー：58kcal

塩分：0.6g

### <材料：4人分>

- ブロッコリー・・・・・・・・200g
- にんにくみじん切り・・・・小さじ1
- しょうがみじん切り・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- ◆料理酒・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆オイスターソース・・大さじ1/2
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆中華スープ・・・・・・・・大さじ2
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ◇片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
- ◇水・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでてザルにあげる。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて◆を入れる。最後に水溶き片栗粉(◇)を入れ、とろみがついたら火を止める。
- ③ ブロッコリーを皿に盛り、上から②をかける。

