



## ブロッコリーと卵の炒め物

秋



### 材料(4人分)

ブロッコリー(中)	1株(200g)
卵	2個
サラダ油	大さじ2
塩	少々
<b>調味料A</b>	
しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
だし汁	1カップ
片栗粉(水溶き)	適宜

### 作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分け、固めにゆでておく。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いておいた卵を半熟に炒め取り出す。フライパンにサラダ油大さじ1を足して熱し、ブロッコリーを炒め、卵を戻して塩少々をふり、器に盛りつける。
3. 鍋に調味料Aとだし汁1カップを熱し、水溶き片栗粉でゆるめのとろみをつけ、ブロッコリーの上にかける。

### 調理のポイント

- 美しく仕上げるためにゆですぎない。
- あんのとろみが固いと仕上がりが美しくない。