



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.90 ブロッコリーの豚肉巻き生姜炒め

材料(1皿分)

- ◆ ブロッコリー…10房
- ◆ 豚バラ肉薄切り…10枚
- ◆ カラーパプリカ…100g
- ◆ 生姜(みじん切り)…小さじ2
- ◆ 塩、こしょう、小麦粉…適量
- ◆ ごま油…小さじ2
- ◆ 調味料
 - A {
 - ・ 鶏ガラスープ(中華味)…50ml
 - ・ オイスターソース…大さじ1
 - ・ 酒…大さじ1
 - ・ しょうゆ…小さじ1/2
 - ・ 片栗粉…小さじ1/2



<作り方>

1. カラーパプリカは一口大に切る。ブロッコリーは塩ゆでする。
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
2. 豚バラ肉に塩、胡椒、小麦粉を軽くふってブロッコリーに巻きつけ、軽く握って接着させる。
3. フライパンを熱してゴマ油を入れ、2を加える。全体が焼けたら生姜とカラーパプリカを加えてさらに炒める。
4. Aの調味料を加えて混ぜ、味と濃度をつける。



ワンポイントアドバイス

写真では肉巻きを切って中を見せていますが、豚肉でしっかり巻いて焼き、中を見せず、「なんだろう・・・？」と思いながら食べたら、「中から香り豊かなブロッコリーが・・・」という、楽しい生姜焼きです。♪

