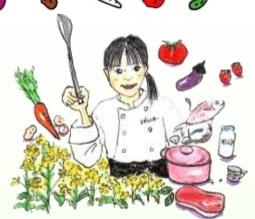


# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地湾レシピ

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…100 g
- ◆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
  - 「・鶏ガラスープ(中華味)…50mⅠ
    - ・オイスターソース…大さじ1
- A 〈・酒…大さじ1
  - ・しょうゆ…小さじ 1/2
  - <sup>し</sup>・片栗粉…小さじ1/2

### く作り方>

- 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。



## **り**フ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。♪

