



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.101 落花生とブロッコリーのピリ辛炒め

材料(2人分)

- ◆塩ゆで落花生 20粒
- ◆ブロッコリー 80g
- ◆赤パプリカ 80g
- ◆唐辛子の輪切り 少々
- ◆にんにくのみじん切り 少々
- ◆生姜のみじん切り 少々
- ◆酒 大さじ1
- ◆醤油 小さじ1
- ◆オイスターソース 大さじ1
- ◆ごま油 大さじ1



<作り方>

1. ブロッコリーは小房に切り、芯は筋のところまで切り落として8mm幅の斜めに切る。パプリカは一口大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜を入れて香りを出し、唐辛子を加える。
3. ブロッコリーとパプリカを加えて中火で2~3分、香ばしく炒め、落花生を加える。
4. 酒、しょうゆ、オイスターソースを加えて煮絡め、味を調える。

ワンポイントアドバイス



- ・落花生はほんのりした甘みとコクがあり、くせもなく強調しない味で何にでも合うので、和・洋・中・デザートまでと、幅広く使えます。
- ・乾燥したおつまみ用はかりっといただき、塩ゆで落花生は、味や柔らかさを生かして最後の仕上げに加えます。

