

ブロッコリーと コンビーフの炒め蒸し

ブロッコリーのレシピ



フライパンひとつでできる簡単レシピ

材料 (4人分)

ブロッコリー……………1個
 コンビーフ……………1缶
 サラダ油……………大さじ1
 塩、コショウ……………各少々

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーとほぐしたコンビーフを一緒に炒めます。
- ③ 水を少量入れてふたをし、2～3分蒸します。
- ④ ふたを外して残った水分をとばし、塩、コショウで味をととのえます。

ワンポイント

少量の水で蒸すように炒めることで、蕾の部分が水っぽくならず仕上がります。茎の部分もおいしいので、表面のかたい部分を厚めにむき、食べやすい大きさに切って、一緒に炒めてください。