

調理時間

25分以内

ブロッコリーと かきのオイスター炒め

材料(2人分)

生かきの身…100g ブロッコリー…2/3株(約160g)

しょうが(親指大)…1かけ ねぎ…1/4本

【合わせ調味料】

水…大さじ1 しょうゆ…大さじ3/4 オイスターソース…大さじ1/2

砂糖…小さじ1 鶏ガラスープの素(顆粒)…少々 こしょう…少々

塩 酒 しょうゆ 片栗粉 小麦粉 サラダ油

作り方

- ①かきは万能こし器に入れ、塩小さじ1/3を入れた水につけて振り洗いをする。水けをきってバットに入れ、酒、しょうゆ各大さじ1/2をふってからめておく。
- ②ブロッコリーは茎を切って小房に分け、塩少々を加えた熱湯で2~3分ゆでてざるに上げ、水けをきる。
しょうがは皮をむいて、ねぎとともにみじん切りにする。
器に合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
別の器に片栗粉小さじ1/3を水小さじ2/3で溶いておく。
- ③かきの表面に小麦粉を薄くまぶし、余分な粉をはたき落とす。
フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱してかきを入れ、両面に薄く焼き色がつくまで2~3分焼いて取り出す。
- ④フライパンをペーパータオルでさっと拭き、サラダ油大さじ1/2をたして、しょうが、ねぎを炒める。しょうがの香りが立ったら、ブロッコリーを加えて炒め、合わせ調味料を加えて全体にからめる。
水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから加え、とろみがついたらかきを戻し入れてざっと混ぜ、器に盛る。