

えびとブロッコリーの黒こしょう炒め ~ピリッと効いた黒こしょうがアクセント~



1人分 63kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

えび	小4尾 (40g)
ブロッコリー	80g
A {	赤唐辛子 小1/2本
	長ねぎ 5センチ (20g)
	生姜 5g
ごま油	大さじ1/2 (6g)
塩	ふたつまみ
黒こしょう (粗びき)	1g

作り方

1. えびはよく洗い、殻をむき、あれば背わたをとる。
ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。
赤唐辛子はへたと種を除き、半分に切る。
長ねぎと生姜は、それぞれみじん切りにする。
2. フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて中火で熱し、えびを並べる。塩をふって、火を通す。
3. ②にブロッコリー、長ねぎ、生姜を加え、黒こしょうをふって、サッと炒め、盛り付ける。