

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 70kcal
塩分 0.6g

材 料 (2人分)

えび	小4尾
ブロッコリー	80g
A 赤唐辛子	小1/2本
長ねぎ	5センチ (20g)
しょうが	5g
ごま油	大さじ1/2
塩	ふたつまみ (1.0g)
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。
長ねぎとしょうがは、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、しょうがを加え、黒こしょうをふって、サッと炒め、器に盛り付ける。