

ブロッコリーのサバ缶炒め



<材料>

ブロッコリー 200g サバ缶1缶(190g) にんにく10g

<調味料B>

上高地みそ20g 砂糖大さじ1 酒大さじ2 鶏ガラスープ小さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② サバ缶はざるにあけて缶汁をきる。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。茎は4面を切り落として小口切りにする。
- ④ にんにくは細切りにする。
- ⑤ フライパン(24㌘深)にブロッコリーを入れ、水50ccと塩少々を回しかける。ふたをして2~3分弱火で蒸し煮にして火を通し、ざるに上げて水けをきる。
- ⑥ ⑤フライパンを乾かしてサラダ油大さじ1とにんにくを入れ、中火にかける。
- ⑦ にんにくの香りがでたらサバ缶を加えてほぐしながら炒める。
- ⑧ ⑦に①の調味料を加えてひと煮立ちさせ、ブロッコリーを戻し入れて全体をからめる。

