

かまぼことブロッコリーのオイスター炒め

～カマボコ料理～

(約2～3人分)



■材料

かまぼこ	1個
ブロッコリー	1株
オイスターソース	大さじ2
太白ごま油	大さじ1
醤油	適宜

■作り方

- ① かまぼこは板から外し、5ミリの厚さに切る
- ② ブロッコリーは小房に分け、型ゆでして水に取り、花の部分の水気をしっかり絞る
- ③ 太白ごま油を熱し、①を加え、さっと炒め、オイスターソースで味を調える