

# ブロッコリー麻婆

<材料:4人分>

ブロッコリー 1株  
塩 少々  
豚ひき肉 120g  
にんにく 1/2かけ  
生姜 1/2かけ  
水 120cc  
オイスターソース 小さじ2  
ごま油 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
片栗粉 小さじ2  
水 大さじ1  
サラダ油 適量

《作り方》

- ①ブロッコリーを小房に切り、茹でておく。
- ②フライパンに油を入れ、みじん切りにしてにんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
- ③豚ひき肉を加え、ボロボロになるように炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら、調味料**A**を加えさっと炒め、水溶き片栗粉**B**を流し入れとろみをつける。
- ⑤器にブロッコリーを盛り、ひき肉をかけて**B** 出来上がり！！

