



## ゴロッと野菜ですぐできる 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め

### 【材 料】4人分

ブロッコリー	1/2 株	小房に分ける
鶏もも肉	70g	太めの千切り
酒（下味用）	小さじ 1/2	
とうもろこし	80g	
サラダ油	小さじ 1 強	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
酒	小さじ 1	
醤油	小さじ 1	



### ★あっという間に変身★

醤油をオイスターソースに変えて  
仕上げにごま油をサッと回し入れれば  
中華料理に！



### 【作り方】

- ①鶏もも肉は下味用の酒を振っておく
- ②ブロッコリーは茹でておく
- ③とうもろこしは冷凍を使う場合、湯通しするなどして溶かしておく
- ④サラダ油で①を炒める
- ⑤とうもろこしを加えて調味し②を入れて仕上げる

