

ブロッコリーのカリカリうまだし焼き

カリッとおいしい！スナック感覚で野菜がとれて、おつまみにもおすすめです。



1人分あたり

【エネルギー】 101 kcal

【食塩相当量】 0.6 g

【野菜重量】 33 g

キッコーマン食品株式会社 提供レシピ

材料(3人分)

ブロッコリー … 1/2株(100g)
片栗粉 … 大さじ3
サラダ油 … 大さじ1・1/2
だししょうゆ … 大さじ1
黒こしょう(粗びき) … 少々

※だししょうゆ:大さじ1の食塩相当量1.7g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けポリ袋に入れ、だししょうゆを加えて混ぜ、片栗粉を加えて全体に絡める。
- ② フライパンに油を入れて中火に熱し、①のブロッコリーを入れて両面焼いて火を通す。火が通ったら、ヘラで軽く押しつけるようにしながら、さらに両面をカリッとさせるまで香ばしく焼く。器に盛り、黒こしょうをふる。