



石狩地域で採れたブロッコリーと茄子を使用した
ブロッコリーと茄子の
黒酢オイスター炒め

Point & Trivia

- ・栄養価が高いブロッコリーは、茎にもβ-カロテンやビタミンCなどが含まれています。丸ごと使い、舞茸と茄子をプラスして旨味とポリウムアップ！
- ・茄子はポリフェノールなどが流失するので、水にさらさず直ぐに調理します。黒酢とオイスターソースの合わせ調味料は、お好みで豆板醤を加えても◎

■作り方

1. ブロッコリー、舞茸を小房に分ける。茎は外皮を剥き薄切り、茄子は一口大の乱切りにする。
2. フライパンに油を引きニンニク、ブロッコリーの茎、茄子を入れ炒める。
3. 2にブロッコリーの花蕾を加えて軽く炒め、舞茸を上に乗せる。大さじ2の水（分量外）を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 火が通ったら蓋を外し、水分を飛ばして合わせ調味料で全体を炒める。

■材料（3～4人分）

- ・ブロッコリー 180g (茎30g込)
- ・茄子 100g
- ・舞茸 100g
- ・ニンニクスライス 1片分
- ・米油 適量
- ☆合わせ調味料
 - ・黒酢、オイスターソース 各大さじ1
 - ・醤油、砂糖 各小さじ2
 - ・片栗粉（同量の水で溶く） 小さじ1



Recipe provided
石川 洋美 (いしかわ ひろみ)
 野菜ソムリエプロ/北海道フードマイスター

Self-PR

青果販売業を経て、現在はフリーで地元の農産物の普及や食育などに関わっております。
 札幌大球応援隊、豆腐マイスターとしても活動中！

