



● レシピ印刷 (PDFファイル)

## 【里28】 八つ頭の炒め煮

⇒クリックすると拡大になります



材料



1 に対応



2 に対応



3 に対応



3、4に対応



4に対応



5に対応



完成

● 材料： 4人前

・ 八つ頭	400g
・ ブロッコリー	200g
・ にんにく	1 かけ
・ 調味料	
オリーブオイル	大さじ3
コンソメ	小さじ2
塩	少々
コショウ	少々
酒	大さじ1
水	100cc

● 作り方

1. 八つ頭は皮をむき、1.5 cmほどの厚さに切る。ブロッコリーは食べやすい房に分けて湯をとす。人参は3~4 cmの拍子切りにする。
  2. フライパンに油をひき、中火でにんにくを香りが出るまで炒めたら、八つ頭を並べて焼く。※1
  3. 八つ頭を裏返したら人参、酒と分量の水で溶いたコンソメを入れて蒸し焼きにする。
  4. 人参に熱がとおったところで、ブロッコリーを入れ、さらに蒸し焼きにする。
  5. 全体に野菜が柔らかくなったら塩、コショウで味を整えて水分を飛ばせば出来上がり。
- ※1 あまり動かさないで焼いてください。