

# ブロッコリーチャンプルー

ゴーヤをブロッコリーに置き換えて、醤油ベースではなく味噌仕立てにして、木綿豆腐を厚揚げに置き換えてみました。

## 【材料：2人前】

ブロッコリー：1株、豚コマ：1パック、厚揚げ：1袋、玉葱：1/2個、しめじ：1/2パック、

調味料 味噌：大さじ3杯、日本酒：大さじ3杯、みりん：大さじ1.5杯、豆板醤：小さじ1/2杯、甜面醤：小さじ1杯

## 【レシピ】

1. ブロッコリーは房の部分を1口大に切っておく
2. 1を電子レンジで600W 1分半加熱する
3. 厚揚げは1口大の大きさに切っておく
4. 玉葱はいちょう切りにしておく
5. しめじは石附を取ってばらしておく
6. 調味料を合わせてよく混ぜておく
7. 油を引いたフライパンを熱して、豚コマ肉を炒める
8. 玉葱を加えてさらに炒める
9. 玉葱がしんなりしたところで、しめじと厚揚げを加えてさらに炒める
10. しめじと厚揚げに火が通ったことを確認して、6.を入れて混ぜ合わせる
11. 最後にブロッコリーを追加して、調味料を絡めて出来上がり

ブロッコリーは加熱し過ぎない方がいいので、電子レンジで加熱した後は、さっと炒めて混ぜ合わせるぐらいの感じでいいと思います。

味噌ベースの味付けがブロッコリーと合いますよ。

