

あうち de
ワッキング♡



ぱくぱくブロッコリー

＜材料＞

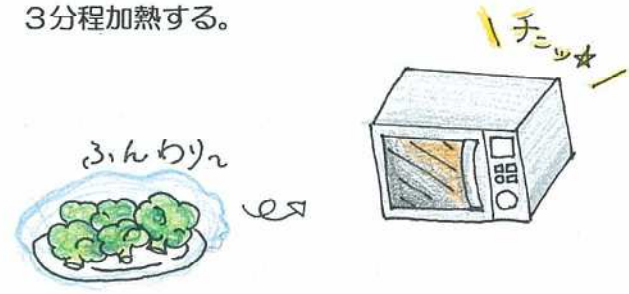
- ・ブロッコリー 1株
- ・めんつゆ 適量
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

＜作り方＞

- ① ブロッコリーを茎と房に分ける。
房を食べやすい大きさに分ける。



- ② 耐熱容器に①のブロッコリーと水大さじ1を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分程加熱する。



- ③ チャック付クリアパックにめんつゆに水を加えて濃い目のたれを作り
②のブロッコリーを入れ全体がつかないようにして、1時間くらいつけておく。



- ④ ブロッコリーの汁気をきり片栗粉をまぶし、180度くらいの油で色が変わったら上げる。

