

ごま油の香りが食欲を誘う！ えびとブロッコリーの中華炒め



レシピ提供：JA全農ながさき

🕒 調理時間：15分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (2人分)

ブロッコリー … ½ 株
むきえび …………… 10 尾
にんじん …………… ¼ 本
卵 …………… 2 個
しょうが (みじん切り)
…………… 大さじ1

／ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。 ／

知ろう! 食べよう!
ブロッコリー大好き!

www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/

