

エビとブロッコリーの炒めもの



《材料》 3~4 人分

・エビ	12 尾
・ブロッコリー (一口大に切る)	中 2/3 個
・エリンギ (短冊切り)	中 2 個
・にんにく (みじん切り)	1 片
・酒	大さじ 2
・塩・こしょう	適量
・オリーブオイル	大さじ 2

調理時間

5 分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

1. エビは背ワタと殻を取り下処理しておく
2. 鍋に油をひき、1. と全ての材料・調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5 分でスタート

