

ブロッコリーと海老のピリ辛マヨネーズ炒め



▼材料（2人分）

- ブロッコリー …1/2 株
- 海老 …100g
- 赤唐辛子（小口切り） …1 本
- A：
 - ・酒 …大 1
 - ・片栗粉 …小 2
- B：
 - ・マヨネーズ …大 2
 - ・濃口醤油 …大 1

▼作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩湯で茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ② 海老は尾だけを残してAを混ぜ、熱湯でさっと茹でる。
- ③ フライパンに①、②、B、赤唐辛子を入れて、強火でざっと炒める。