

ブロッコリーの
茎を活用！



ブロッコリーの ザーサイ風炒め

材 料	分量 (2人分)
ブロッコリーの茎	100g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ラー油	適量
白いりごま	小さじ1/3 (1g)

*シンプルな材料と工程で手軽に
調理ができます。

もったいない
MOTTAINAILレシピ



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

- ①ブロッコリーの茎、下1cm程は硬いので切り落とす。残りの茎は3mm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、ブロッコリーの茎を香ばしく炒める。
- ③焼き色がついたら、砂糖としょうゆ、ラー油を加え弱火で絡めながら炒める。ラー油は辛味があるのでお好みで量を調整する。
- ④器に盛りつけ、上から白ごまをふる。