



もったいない! 食品ロスを減らそう!



～ブロッコリー～

ブロッコリーの皮と茎を使ったレシピ

ブロッコリーの下準備

皮とその内側とではかたさが違うため分けます。
右の写真は茎を下から見た写真です。緑色が濃い部分と白い部分を分けるように線が見えます。
この線を目安に皮を切り離します。



ブロッコリーの皮 ブロッコリーの茎

レシピ1～ブロッコリーの皮のきんぴら～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー皮	100g (約1.5個分)
唐辛子	1/2本
油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ2
胡麻油	小さじ1/2



作り方

- 1 皮の繊維を切るように斜めに1mm幅位で千切りにします。
- 2 輪切りにした唐辛子を油で炒め、皮を加えます。
- 3 しんなりしたら砂糖・みりん・醤油の順に加えて水分を飛ばすように炒め、胡麻油を加えたらできあがりです。

レシピ2～ブロッコリーの茎とエビの塩味炒め～

材料 (2人分)	分量
ブロッコリー茎	100g (約1.5個分)
むきエビ	100g (10尾)
長葱	5g (約2cm)
生姜	2g (小1片)
油	小さじ1
中華スープの素	1g
水	50ml
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
胡麻油	小さじ1/2

材料A

作り方

- 1 一口大に乱切りにした茎を2分程度茹であと、エビを加えて、エビに弾力が出るまで(1分程度)茹でたら、ざるにあげておきます。
- 2 うす切りにした長葱と生姜を弱火で油で炒めて、香りを出します。
- 3 [材料A]を別皿で混ぜてから加え、とろみができるまで火にかけます。
- 4 ざるにあげた茎とエビを加えて絡ませ、胡麻油を加えたらできあがりです。

