

# ブロッコリーの芯のきんぴら

余ったブロッコリーの芯でお弁当のおかずをもう一品！  
彩りもよくなり、野菜の廃棄を減らせます。

〈材料〉（2人分）

□ブロッコリーの芯... 1株分（約70g）

□皮付き人参... 20g

□ごま油... 5g（小さじ1）

□濃口醤油... 5g（小さじ1）

A □砂糖... 5g（小さじ1）

□酒... 10g（小さじ2）

□白ごま... 1g（小さじ1/2）



〈作り方〉

①ブロッコリーの芯をよく洗い、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱します。  
もしくは1cmの厚さで縦に切り分け、少し硬めに茹でます。

②ブロッコリーの芯と人参を細切りにします。

（人参もよく洗い、皮ごと使用することで野菜の廃棄が減らせます。）

③フライパンでごま油を熱し、②をいれて、人参が少ししんなりするまで炒めます。

④Aを入れて汁気がなくなるまで炒め、白ごまを加え混ぜたら完成です。

お弁当のおかずにする場合は冷ましてから使用してください。