



ブロッコリーの茎のきんぴら

【材料】1人分

- ・ブロッコリーの茎：1株
- ・人参：10g
- ・ごま油：大さじ1
- ・酒：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・濃口醤油：大さじ1
- ・みりん：大さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーの太い茎を皮を剥いて細切り
2. 人参は皮のまま細切り
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、人参、ブロッコリーの茎をしんなりするまで炒める
4. 酒、砂糖、醤油、みりんを加えて汁気がなくなるまで炒めたら完成

【ポイント】

- ・茎の方にビタミンCが多いため茎を使用