

作ってほしい！これが私のイチオシ★レシピ〜ブロッコリー編〜

エントリー	ブロッコリーの変わりきんぴらいため
No.4	うえだ あやか 上田 文香さん（共和西小6年生）・智恵さん（保護者）



【4人分の材料】

・ブロッコリー	1 株 (300 g)
・にんじん	1/2 本 (150 g)
・ごぼう	1 本 (150 g)
・ピーマン	中 3 個 (90 g)
・油	
・ごま油	適量
・水①	50 ml
・白だし	20 ml
・みりん	20 ml
・しょうゆ	20 ml
・水②	20 ml
・砂糖	小さじ2
・あみえび	大さじ5 (15 g)
・すりごま	大さじ3 (16 g)

【1人分エネルギー】	199kcal
【1人分野菜の量】	172.5 g
【4人分材料費】	600 円

【作り方】

- ① ブロッコリーの1房をさらに小さく分けて洗う。
- ② ブロッコリーの芯は、外側の硬い部分を取り除き、内側のほうを千切りにする。
- ③ 人参は洗って皮をむき、千切りにする。
- ④ ごぼうも洗って皮をむき、千切りにする。切ったら1〜2分水につける。ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ ピーマンは種を取りのぞき、洗って千切りにする。
- ⑥ フライパンに油をひき、ごぼうを入れて軽く炒める。全体に火が通ったら水①を入れ、しんなりして水気がなくなるまで中火で炒め煮にする。
- ⑦ 水気がなくなった⑥にごま油を適量入れ、ブロッコリーの芯、人参、ピーマンを入れて、5分ほど中火で炒める。
- ⑧ ⑦に①を入れ、3分ほど中火で炒める。
- ⑨ 弱火にしたらあみえび、すりごま、白だし、みりん、しょうゆ、水②、砂糖を入れる。煮汁がなくなるまで中火で加熱する。全てしんなりして煮汁がなくなったら完成。

【作者のコメント】

根菜である人参とごぼうが寒い冬の身体を温めてくれます。甘からい味でシャキシャキしている中に、あみえびとごま、ブロッコリーのふさの部分が入っていることで、いろんな食感が楽しめます。