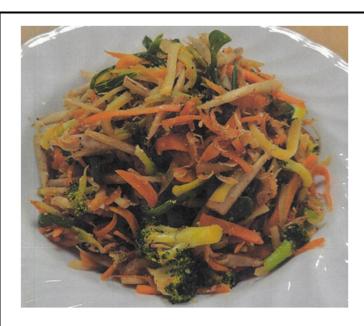
作ってほしい!これが私のイチオシ★レシピ〜ブロッコリー編〜

エントリー

ブロッコリーの変わりきんぴらいため

No.4

文香さん(共和西小6年生)・智恵さん(保護者)



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

【4人分の材料】

・ブロッコリー 1株(300g) ・にんじん 1/2本(150g) ・ごぼう 1本(150g) ・ピーマン 中3個(90g)

•油 ごま油 適量 • zk(1) $50 \, \mathrm{m}\ell$ 白だし 20 mℓ みりん 20 mℓ ・しょうゆ 20 mℓ • 7k(2) 20 mℓ

• 砂糖 小さじ2 ・あみえび 大さじ5(15g) • すりごま 大さじ3(16g)

【作り方】

- 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、内側のほうを干切りにする。
- ③ 人参は洗って皮をむき、干切りにする。
- ごぼうも洗って皮をむき、干切りにする。切ったら 1~2 分水につける。ザルにあけて水気を切る。
- 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。