

◆ ブロッコリー茎のスティックきんぴら



材料(1人分)

ブロッコリー茎	50g	みりん	3g
にんじん	15g	酒	2.5g
ごま油	2g	柚子胡椒	0.5g
醤油	1.5g	白いりごま	1.5g

作り方

- 1 ブロッコリーの芯の皮を剥き、長さ4~5cm・幅5mmの千切りにする。にんじんも同じ大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ブロッコリー、にんじんを中火で炒める。
- 3 酒・みりんを加えて軽く炒め煮し、醤油を回し入れる。
- 4 火を止めて柚子胡椒を加え、全体的に和える。
- 5 白ごまをふりかけて完成。



1人分あたり栄養価
エネルギー61kcal 塩分0.4g

中村学園大学実習生考案レシピです。
普段捨てがちな茎を活用♪
柚子胡椒で塩分を抑えつつ香りUP。
やや歯ごたえを残すことでオーラルフレイル予防に！