

10月ver.

野菜を無駄なく使い切る！
管理栄養士が考えたおすすめレシピ



レンジで簡単！

ブロッコリーの茎きんぴら



材料 [2人分]

ブロッコリーの茎	… 1 株分
にんじん	… 1/2 本
ごま油	… 小さじ2
いりごま(白)	… 小さじ1/2
A	酒 … 大さじ1
	しょうゆ … 小さじ2
	砂糖 … 小さじ1
	鷹の爪(輪切り) … 小さじ1/4



1人分105kcal／塩分0.9g



つくり方

- ①ブロッコリーの茎は皮を厚めに剥き(茎の軟らかめな部分を使用)細切りにする。
にんじんは皮つきのまま細切りにする。
- ②耐熱容器に①、ごま油を入れ和える。ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③②に混ぜ合わせたAを加えて和え、再度ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④器に盛りつけ、いりごまをかける。



10月は食品ロス削減月間ということで、廃棄しがちなブロッコリーの茎を使用したレシピです。
茎にもビタミンCが豊富に含まれており、電子レンジ調理にすることで損失を防げます♪

鶴見区医師会在宅部門