

ブロッコリーの茎きんぴら



調理時間：15分
カロリー：124kcal
塩分：1.4g



リメイク調理！



きんぴら炊き込みご飯



調理時間：60分
カロリー：258kcal
塩分：1.6g



材料 (2~3人前)

- ・ブロッコリーの芯 : 2株分
- ・にんじん : 1/2本
- ・ごま油 : 大さじ1
- ・白いりごま : 適量
- ・赤唐辛子(輪切り) : 適量

(A)

- ・濃口しょうゆ : 大さじ1/2
- ・本みりん : 大さじ1/2
- ・砂糖 : 大さじ1/4

作り方

- ①にんじんの皮はそのまま、ブロッコリーの芯は皮を厚めに切り落として細切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油をひき、赤唐辛子を入れて炒め、①を入れる。
- ③にんじんがしんなりしてきたら(A)を加えて中火で5分炒め、汁気がなくなり全体に味がなじんだら火からおろし、白いりごまをふる。

材料 (4人前)

- ・左記のきんぴら(またはお好みの煮物など) : 200g
- ・米 : 2合
- ・水 : 適量
- ・刻みねぎ(A) : 適量
- ・濃口しょうゆ : 大さじ2
- ・本みりん : 大さじ2
- ・料理酒 : 大さじ1
- ・和風顆粒だし : 小さじ1
- ・しょうがチューブ : 小さじ1

作り方

- ①きんぴらは一掴みの大きさに切る。
- ②炊飯器の内釜に米、(A)の調味料、2合の目盛りまでの水を入れて混ぜ、米を平らにならす。
- ③②に①のきんぴらをのせて広げ、通常炊飯する。
- ④炊き上がったたら刻みねぎをお好みで散らす。



ブロッコリーの茎部分には花蕾部分よりもビタミンCが多く含まれています。味のクセもないため、捨てずに調理しておいしくいただけます♪

担当管理栄養士 明石

左記ページのきんぴらを使ったリメイクレシピです。きんぴら以外に残り物の煮物などでも同様に調理出来ます！



担当管理栄養士 奥村