

ブロッコリーの茎を使った洋風きんぴら

材料

- ・ごぼう 1本
- ・ブロッコリーの茎 1株分
- ・人参 1/5本
- ・ベーコン 1枚
- ・しお
- ・油



作り方

- ① ごぼうは皮をそぎ、細切りにして水にさらす
- ② ブロッコリーの茎はまわりの固い皮をむいて細切りにする。
- ③ 人参は皮をむいて細切り。
- ④ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ⑤ フライパンを強火で熱して炒め用の油を少し引き、ベーコンを炒める。
- ⑥ ベーコンが縮んできたら、その他食材をいれ炒めながら順に追加。

※味見してみて塩加減が足りなければ塩少々で味を調える。

ブロッコリーの茎の調理法



まわりの皮が厚くて硬いので、切り落として芯を取り出す必要があります。

茎の切り方は、茎を寝かせて、芯の白っぽい部分が出るくらい、くるくる回しながら皮を厚く切り落とします。芯を取り出せたら、食べやすい太さに切って房の部分と一緒にゆでます。