

おいしいヘルシー お弁当レシビ

ブロッコリーの茎の 味噌漬け



フードロスの
削減に効果的！
ビタミンCも豊富

お弁当の彩りに重宝
するブロッコリーです
が、茎を捨てていきませ
んか？ 少ない手間でお
いしいおかずに変身させ
ることができ、フードロ
スの削減にも効果的。
ビタミンCが豊富で美
容や健康にも。

- ①ブロッコリーの茎に
上から下まで縦に切
り目を入れる(5mm
〜1cmほど浅め)。
- ②茎をレンジ600W
で1分加熱する。
もし硬いようならば
30秒ずつ追加して加
熱する(かなり熱い
ので注意)。
- ③茎の外側の皮をむき、
縦に8等分程度に切
る(太さ1cm程度)。
- ④密閉できる袋にみそ
とみりん、茎を入れ、
12時間冷蔵庫に置く。

材料

- ブロッコリーの茎…2本分
- みそ…大さじ1
- みりん…大さじ1

取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

