

ブロッコリーの茎のごろごろナムル



材料(2人分)

- ・ブロッコリーの茎 1本分(70g)
 - ★ごま油 小さじ1/2(2g)
 - ★鶏ガラスープの素 小さじ1/2(1.5g)
 - ・いりごま 適量(0.1g)
- (抜き型があるとかわいくできます)



作り方

- ①ブロッコリーの茎の外側の皮を厚めに切り落とす。
- ②①を5mmの輪切りにし抜き型でぬく。(なければ食べやすい大きさに切る)
- ③②を耐熱皿に入れラップをし電子レンジで加熱する。(600w30秒~1分)
- ④柔らかくなっているのを確認し、冷ましておく。
- ⑤★をボウル入れ混ぜ合わせておく。
- ⑥⑤に④を入れてあえ、最後にいりごまをふりかける。

ひとことメモ

- *写真のように型抜きすると調理時間10分ですが、型抜きなしにすると5分で調理可能です。
- *型抜きにすると、見た目もかわいく触感もたのしく子どもたちも喜んでくれると思います😊
- *塩こんぶ、やきのり、ラー油など大人向けにアレンジもできますよ。

栄養価(1人分)

エネルギー 20Kcal
食物繊維 :1.3g
食塩相当量 :0.4g

