



MIYA もったいないレシピノート



～ブロッコリーの茎を使って～

ブロッコリーのペペロンチーノ



材 料

- ・ブロッコリー
- ・ベーコン
- ・オリーブオイル
- ・桃屋のきざみにんにく
- ・塩, 胡椒



POINT

ブロッコリーの茎の部分短冊切りにし、少し硬めに調理すると歯ごたえがあってとっても美味しい♡
5分であっという間に一品出来ちゃいます！
桃屋のきざみニンニクを使うのが時短ポイント！

作 り 方

- 1 ブロッコリーを一口大に切りお皿にのせ、軽くラップをかけて3分レンジにかける。
- 2 オリーブオイルをひいたフライパンに、ベーコン、ブロッコリーを入れ軽く炒め、きざみにんにくをスプーン1杯入れ塩胡椒で味を整えて完成！！

※お好みで、鷹の爪をいれても美味しい♡



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。