



～芯が美味しい竜田揚げに！～

ブロッコリーの芯の竜田揚げ



材 料 【4人分】

- ・ブロッコリーの芯 1株
- ★しょう油大さじ2, みりん大さじ2, 水4分の3カップ,
だし調味料小さじ2分の1
- ・片栗粉 適量
- ・米油(揚げ油) 適量



POINT

捨てられがちなブロッコリーの芯も食べられるという事を知って欲しいです。

作 り 方

- 1 ブロッコリーの芯をひとくち分ずつに分け、水で洗う。水気をよく切っておく。
- 2 ビニール袋に★と1のブロッコリーを混ぜ入れ、40分ほど置く。
- 3 ブロッコリーの汁けを軽く切り、片栗粉を全体にまぶす。
- 4 3を170～180℃に熱した油に入れる。強めの中火にし、3分ほど揚げる。



「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。