

ブロッコリーの茎とさっぱり蒸し鶏

ブロッコリーの茎を
蒸し焼きにすると甘くて
栄養価もアップ！



<材料> 2人分

鶏もも肉(1枚 約150g)
ブロッコリーの茎(ブロッコリー2本分)
塩胡椒(少々)、酒(大さじ1)
ニラめんつゆ
(下準備:刻んだニラを唐辛子1本とめんつゆに小瓶に入れて1晩つける)



めんつゆの
代わりに醤油
でもOK!

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大にカットして塩胡椒をふっておく。
- ② ブロッコリーの茎の外側(硬い部分)を取り除き、食べやすい大きさに薄くカットする。
- ③ フライパンに油をしき、②、①の順に並べて、酒をまわし入れ、蓋をして中火で5~7分蒸らす。
- ④ 少し焦げ目がついたら、一回強火にし、軽く混ぜる。
- ⑤ お皿に盛って、ニラめんつゆを適量かけて完成!

茎は薄くカット!



フライパンで蒸し
焼きにすれば、
栄養分も逃げず
に簡単です

こんがり焼いたら
完成!



このレシピを教えてくれたのは...



食べのこし^{ゼロ}応援店

「方南カフェ」

(方南2-21-22
シティハウス方南1F)

山敷 シェフ

ブロッコリーの花蕾をお店の料理に使ったあと、茎の部分はもったいないので、まかないで食べています。

ブロッコリーの茎は保存が効くので、すぐに使わない場合でも、捨てずに冷蔵庫に保存しておくとも良いですよ!

茎にもビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。

ブロッコリーの水分と、少しの油とお酒だけで蒸し焼きにすれば、カロリーカットで簡単においしく食べられるので、ぜひ試してみてください!