

# ブロッコリーまるごとナムル

石狩地域で採れたブロッコリーを使用した



## Point & Trivia

・栄養価が高いブロッコリーは、茎にもβ-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。まるごと使い、ナムルの胡麻油で脂溶性ビタミンの吸収率を高めました。短時間で出来るので、あと一品欲しい時にもお勧めです！

※ブロッコリーは少量の水で蒸すと、水っぽくなりません。余熱が入るので、5分以内で固めに仕上げるのがポイントです。合わせ調味料は味を見ながら、お好みで調整して下さい。

## ■作り方

1. ブロッコリーの花蕾を小房に分け、茎は外皮を剥き縦半分切る。
2. 蓋つきの鍋にブロッコリーの茎を下に置き、茎の上に花蕾を乗せる。  
分量外の水大さじ2と塩少々を加え、蓋をして5分位蒸し煮にする。
3. 粗熱が取れたら茎を薄切りにして、2をボウルに入れ、合わせ調味料で和える。
4. 3を器に盛り、ミニトマトと小エビを飾る。

## ■材料（2～3人分）

- ・ブロッコリー 1株  
(300～400g)
- ・ミニトマト 7～8個
- ・花小エビ 適量
- ☆合わせ調味料
  - ・胡麻油 大さじ2
  - ・ナンプラー 小さじ2
  - ・レモン果汁（又は酢） 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1



Recipe provided

石川 洋美 (いしかわ ひろみ)

野菜ソムリエプロ/北海道フードマイスター

Self-PR

青果販売業を経て、現在はフリーで地元の農産物の普及や食育などに関わっております。

札幌大球応援隊、豆腐マイスターとしても活動中！

