梅花女子大学　食文化学部　管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ

**ブロッコリーの茎のきんぴら**

【材料】1人分

・ブロッコリーの茎：1株

・人参：10g

・ごま油：大さじ1

・酒：大さじ1

・砂糖：大さじ1

・濃口醤油：大さじ1

・みりん：大さじ1



【作り方】

1.ブロッコリーの太い茎を皮を剥いて細切り

2.人参は皮のまま細切り

3.熱したフライパンにごま油を入れ、人参、ブロッコリーの茎をしんなりするまで炒める

4.酒、砂糖、醤油、みりんを加えて汁気がなくなるまで炒めたら完成

【ポイント】

・茎の方にビタミンCが多いため茎を使用