

# ブロッコリーの房と茎、余さずいただきます！ ブロッコリーの天ぷら & ブロッコリーの茎とにんじんのかき揚げ



レシピ提供：JA香川県

**🕒 調理時間：20分**

詳しい  
作り方は  
こちら▶



## 主材料 (2人分)

ブロッコリーの房 1株分  
ブロッコリーの茎 100g  
にんじん…………… 100g  
天ぷら粉、冷水、揚げ油  
…………… 各適量

／ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。 ／

知ろう! 食べよう!  
**ブロッコリー大好き!**

[www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/](http://www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/)

