

# ブロッコリーの茎をムダなく利用！ おべんとうのおかずにも ブロッコリーの茎の肉巻き



レシピ提供：JA香川県

**🕒 調理時間：15分**

詳しい  
作り方は  
こちら▶



**主材料** (2人分)

**ブロッコリーの茎**

…………… 小2株分

豚肉(薄切り) …… 5枚

フリルレタス、ミニトマト

…………… 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/)

