

豚ひき肉で作るお手軽ハンバーグに、ブロッコリーのお花を植えて!

ブロッコリーポークバーグ

レシピ提供：埼玉ブロッコリーキャンペーン協議会

🕒 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 ※
…………… 小6房 (30g)
豚ひき肉 …………… 150g

※花蕾の部分が小さめの、ひと口大の
ものを選ぶとよい。

／ 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/

