

甘みのある茎も、おいしくいただきます！

ブロッコリーの茎のきんぴら

レシピ提供：JA あいち経済連

🕒 調理時間：15分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (4人分)

ブロッコリーの茎
…………… 1株分
にんじん …………… ¼本
いり白ごま…小さじ1

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/

