

ブロッコリーのピリ辛炒め



材料・分量		作り方
ブロッコリーの茎 ごま油 しょう油 みりん 酒 鷹の爪	(1 人分) 1本分 適量 少々 少々 少々 少々	1. ブロッコリーの茎は皮をむいて、千切りにする。 2. ごま油で炒める。 3. しょう油、みりん、酒で味付けし、鷹の爪を加えて味をととのえる。
調理所要時間	15 分	
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
お弁当に使うブロッコリーは緑の部分なので、残った茎で夜のおつまみを考えました。		
ブロッコリーとごま油の相性が良く、鷹の爪でピリッと辛みを加えるとよいアクセントになります。		



茎は捨ててしまう人もいるかな。ごま油ときんぴら風の味付けでブロッコリー嫌いも克服できちゃうかも？！