

最優秀賞

ブロッコリーの芯の豚肉まき

考案者 みなみ みきこ
南 美紀子 さん



【食べきり使いきりポイント】

芯にも栄養があるので、
おいしく食べたくて
考えました

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

ブロッコリーの芯…1本分 (約
75g)
豚バラ肉スライス…薄く切った芯の
スライス分・8枚
片栗粉 …………… 適量
塩・こしょう …………… 少々
焼き肉のたれ …………… 大さじ2

- 1 ブロッコリーの芯を5cm程度の長さの細切りにして茹で、水気を切る
- 2 豚肉に塩・こしょうをしてから、ブロッコリーの芯を巻く
- 3 片栗粉を肉のまわりにまぶして焼く
- 4 焼き肉のたれで味付けをする



【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

ブロッコリーの
芯には、とって
も栄養があるの
で、捨てるには
もったいないで
すよね！

