



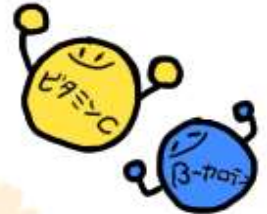
ブロッコリーの茎って 食べれるの??

A. 食べられます🍴

ブロッコリー自体には、ビタミンCやβカロテンが
"豊富に"含まれています。



ビタミンCにはシミの元になるメラニンの生成を
抑える効果が期待できます!



β-カロテンには皮膚や粘膜の健康を
維持してくれる働きがあります。

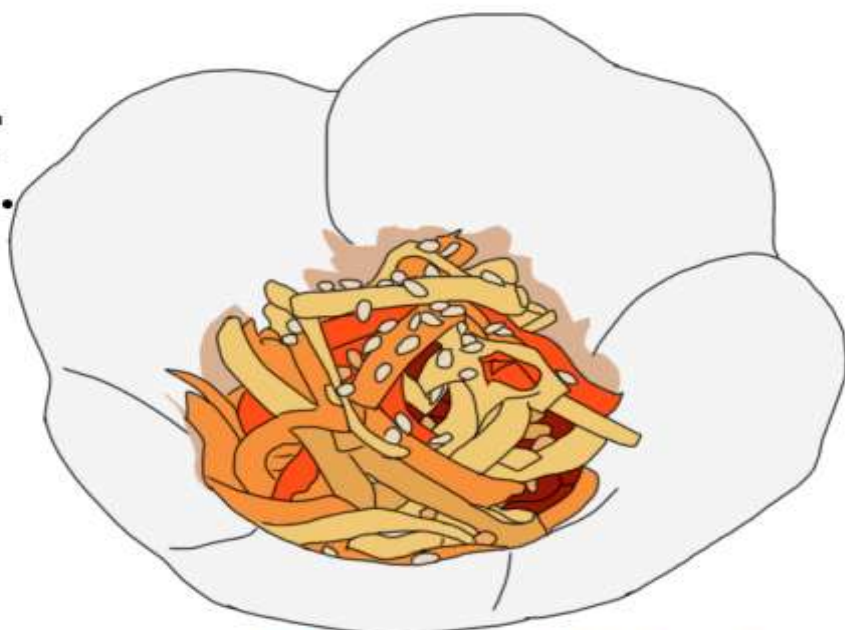


さ・ら・に!!!

茎には食物繊維が多く含まれているといわれています。
食物繊維は腸の働きを助けてくれる効果があるので、
便秘気味の方にオススメな栄養素です!!!



調理例の
1つとして
今回は…



ブロッコリーの茎きんぴら

を紹介します🐾

ブロッコリーの茎のコリコリした食感を
にんじんと共に楽しめます。
甘辛い味つけで、ご飯と相性抜群な副菜です。

~材料~ (2人分)

ブロッコリーの茎 : 1株分 にんじん : 1/2本
ごま油 : 大さじ1 みりん : 大さじ1
砂糖 : 小さじ1/2 醤油 : 大さじ1
いりごま (白) : 少々



~作り方~

- ① ブロッコリーの茎、にんじんは皮をむき、細切りにする。



- ② フライパンにごま油を入れ中火で熱する。
切った(orピーラーで剥いた)野菜を加え、しんなりするまで炒める。



- ③ みりん、砂糖、醤油を加え、汁気がなくなるまで炒める。
器に盛り、いりごまを振りかければ…



✨完・成✨

お子さんでも簡単にできるので、親子一緒に作ってみてはどうでしょうか◎