

まるごと使いきり② ～ブロッコリー～

※分量は2人分 目安量

食べきり

使いきり

ごはん

主食

米 140g

生春巻き～茎まで美味しい！～

主菜



【材 料】

レタス	1/4 玉	にんじん	3～4cm
だいこん	7～8 cm	ライスペーパー	6枚
ブロッコリー（房）	1/4 株	スイートチリソース	適量
ブロッコリー（茎）	1 株分	（市販）	
むきえび	10～12 尾	A	トマトケチャップ 大さじ2 マヨネーズ 大さじ2
ハム	1パック（4枚）		

【作り方】

- ① レタスは洗って水気をきり、7～8mm幅のせん切りにする。
だいこんは4～5cm長さのせん切りにし、水にさらす。
ブロッコリーは小房に分け、茎は輪切りにして塩ゆでし、花型などの型抜きをする。
にんじんは2～3mm厚さの輪切りにして塩ゆでし、花型などの型抜きをする。
むきえびはゆでて火をとおす。（加熱処理済のものを購入してもよい）
- ② ライスペーパーは約40℃のぬるま湯に全体をくぐらせる。
- ③ ②をよくしぼった布巾や、まな板の上のにせる。
- ④ ③の中央にレタス、だいこんをのせてひと巻きし、ブロッコリー、にんじん、えびをのせて包みこむようにもう一度巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。チリソースやオーロラソース（A）を添える。

ベジタブルスープ（残り野菜で）

副菜

【材 料】

ブロッコリー（房）	生春巻きの 具材残り	A	水	カップ1と1/2
ブロッコリー（茎）			固形スープの素	1個
にんじん			塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 春巻きで残った具材をみじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、①を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。



食推協さんのエコポイント

・型抜きした残りの野菜もスープの具材に利用！残り野菜でもう1品！

食べきり

使いきり

ごみなし

エネルギー削減

※分量は4人分 目安量

ブロッコリーの丸ごと炊き込みごはん

主食

【材 料】

米	300g (2合)	ブロッコリー	小1/2株
昆布	4cm×4cm		

【作り方】

- ① 米を洗ってザルにあけ、30分置く。
- ② 炊飯器に移し、目盛りにあわせて水をいれ、だし昆布とブロッコリーを丸ごと（房と茎）炊く。
- ③ 炊きあがったら、だし昆布をみじん切りにする。
- ④ ごはんを釜返しすると同時に、しゃもじでブロッコリーをもみほぐす。
- ⑤ ④に③の昆布を入れ、混ぜ合わせる。



食推協さんのエコポイント

- ・ブロッコリーの茎、だし昆布、全部使いきりのメニューでごみが出ない。
- ・別ゆでしないため熱(エネルギー)の削減と、鍋が不要で洗いものも少なくなる。
- ・だし昆布や野菜の旨味で調味料は使わず減塩に！

ブロッコリーの茎のザーサイ

副菜

使いきり

※分量は2人分 目安量

【材 料】

ブロッコリー（茎）	100g	A	ごま油	大さじ1
いりごま（白）	適量		ラー油、顆粒鶏がらスープの素	各小さじ1
			しょうゆ	小さじ1/2
			塩・黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ボウルにAを合わせておく。
- ② ブロッコリーの茎は薄い輪切りにして、かためにゆでる。（電子レンジ（600W）で約3分加熱でもよい）
- ③ ②に水気をきった①を熱いうちに加えてあえる。
- ④ 味がなじんだら器に盛り、いりごまをかける。