

# まるごと使いきり② ~ブロッコリー~

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  |
| ハム        | 1 パック（4枚） | マヨネーズ      | 大さじ2  |

【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、まな板の上にのせる。
- 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<br>具材残り | A | 水       | カップ1と1/2 |
| ブロッコリー（茎） |               |   | 固体スープの素 | 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。

②



④



⑤



### 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。