

食品ロスを減らす まるごとレシピ

ブロッコリーの芯のザーサイ風



季節によっては凄く太くなり捨てられがちなブロッコリーの芯も、皮をむけば軟らかく美味しく食べることができます。簡単にでき、ちょっとした箸休め、おつまみとなり、辛さを調節すれば子供から大人まで非常に食べやすいです。

材 料（2人分）

ブロッコリーの芯 1個分

（調味料）

醤油 大さじ1.5

砂糖 小さじ1

酢 小さじ1

ごま油 小さじ1

ラー油 適量

輪切り唐辛子 少々

作 り 方

- ①ブロッコリーの芯の皮を剥き厚さ5ミリ程度の輪切りにする。もし空洞がある場合は短冊切りにしても大丈夫
- ②調味料を全て混ぜる
- ③沸騰したお湯に①を入れて1～2分ほど茹で好みの食感にする。
- ④茹でたブロッコリーの芯の水気を取り、熱いまま②に入れて和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、味をしみこませる