

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



ブロッコリーの生姜焼き

【材料】(2人分)

ブロッコリー	1/2株	
豚肉	100g	
植物油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	しょうが(おろし)	小さじ1



▲色が濃く、とても立派でした。

3月のイチオシ野菜は… ブロッコリー

えんげい

ブロッコリーを栽培している国東高校園芸ビジネス科に伺いました！

◆種をまいてから、約5ヶ月で収穫できるようになります。

◆品種はシャスター。成長が早く、暑さに強い。栽培が容易な極早生種で、味と日持ちが良いのが特徴です。



▲授業で収穫している様子です。



▲きれいなブロッコリーでした！



▲美味しそうなブロッコリーを収穫できました。

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてから、水にさらしてよく洗う。ブロッコリーの茎は皮を削いで食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ブロッコリーを加えてふたをして、弱めの中火で約5分蒸し焼きにする。
- ③ブロッコリーに火が通ってきたら豚肉を加えて炒め、最後にAを加えてよく絡めたら出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー	…180kcal
野菜使用量	…75g
食塩相当量	…1.1g

ブロッコリーと豚肉の味がちょうど良かったです。



しょうがの香りがブロッコリーの甘味を引き立てており、美味しかったです。

3月CATV出演者
国東高校
園芸ビジネス科 1年

あべ こうし
阿部 功士 さん(左)
ごうばら はやと
合原 颯人 さん(右)

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350