

タイトル (料理名)	ブロッコリーの芯のきんぴら風
作者	ブロッコリー娘
エコポイント (ごみ減量につながるポイント)	芯を捨てずにきんぴらにすることでブロッコリーを丸ごと活用しました
調理時間の目安	10分
材料・分量	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーの芯 ・ごま油 小さじ1強 ・砂糖 小さじ1 ・醤油 小さじ1 ・みりん 適量 ・白ごま(お好みで) ※調味料の分量に関しては好みの味付けに応じて調整してください
作り方の手順	<ol style="list-style-type: none"> 1、ブロッコリーの芯の皮を厚めにむく 2、きんぴらの形になるように芯を千切りする 3、フライパンにごま油を敷き、火が通るまで千切りにした芯を炒める(中火) 4、砂糖、醤油、みりんを入れて和える(弱火) 5、お皿に盛り、お好みで白ごまをふりかける
写真	