



【材料】(2人分)

ブロッコリーの茎と芯 …… 1株分
ネギの緑の部分 …… 1/2本分
小エビ(乾燥) …… 大さじ1
キムチの素 …… 20g
かつお節 …… 大さじ1
ごま油 …… 少々

コリコリした食感が
楽しい一品なんだワン。



泉区 佐藤さんの
使いきり
エコレシピ♪

ブロッコリーの茎とネギの葉で節約小鉢 ブロックキムチ

【作り方】 調理時間約40分

- 1 ブロッコリーの茎と芯は1mmの厚さに薄切りし、塩もみして、煮立った湯にくぐらせる。
- 2 ①を冷水にひたし、よく水を切っておく。
- 3 ②をジッパー袋に入れて、2~3mmの輪切りにしたネギと小エビ、キムチの素を入れもむ。
- 4 約30分冷蔵庫で馴染ませる。
- 5 ごま油とかつお節を加えて、軽く混ぜたら、出来あがり！

アレンジレシピでバリエーションいろいろ！

小エビの代わりにちょっと残ったタラコや刻んだ笹かまなどを加えても美味しい。
味付けはごま和えやからし酢味噌もおすすめ。



エコ技!!

料理の主役になれなかった、ブロッコリーの茎と芯と、ネギの緑の部分
を使って1品。おいしく、簡単です。