



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1621

ましろ

タイトル:

いわきのブロッコリーで炒め物

こんにちは。

いわき野菜アンバサダーのましろです。

今回は、栄養が豊富な野菜で有名なブロッコリーを使って炒め物を作ってみました。

材料はシンプルにブロッコリーと豚肉と玉ねぎのみ♪

ブロッコリーは、軽く塩茹でしたあとに材料と一緒に炒めます。

投入する順番はブロッコリー最後にすると身崩れしなくていいと思います。

炒める前に塩茹でしただけのブロッコリーをつまみ食いしたところ、ほんのりした甘みと香りがあったとても美味しかったです。

やっぱりブロッコリーは塩茹でが一番かも？(笑)

