



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！～ブロッコリー～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「ブロッコリー」についてご紹介します。

ブロッコリーのよく食べられる部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる蕾です。他の部位は茎とそこからでている細い茎や葉ですが、周囲の繊維が強いため、硬くて食べにくいことから工夫が必要です。今回は特に太い茎の部分を一度下茹でしてから青臭さを抜き、すりおろすことで、硬さを気にならないよう使用方法とレシピをご紹介します。



## 丸々ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ (4人分)

作り方



材料	分量
スパゲッティ	400g
ブロッコリー	小1房(350g)
ベーコン	120g
ミニトマト	16個(160g)
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	50ml
塩	適量

- 1 ブロッコリーを上の写真のように蕾、太い茎、細い茎に分けます。太い茎は縦に半分にし、蕾は一口大にします。太い茎と細い茎は5分程度、蕾は2分程度塩ゆでし、冷水で冷めます。太い茎はすりおろし、細い茎は5mm程度に小口切りにします。
- 2 オリーブオイルでみじん切りにしたにんにく、短冊にしたベーコン、すりおろしたブロッコリーを弱火で炒めます。
- 3 下茹でした蕾と小口切りにした細い茎、半分に切ったミニトマトを加え中火でさっと炒めます。
- 4 別鍋でスパゲッティを標準時間より1分短くゆでます。ゆで終わる1分前にゆで汁200mlを炒めた具の方に入れて弱火で煮ます。
- 5 スパゲッティと具材を合わせ弱火にかけながら塩で味を調べ、麺がちょうどよい硬さになったら盛り付けて出来上がりです。

## チキンソテー ブロッコリーソース (4人分)

作り方



材料	分量
鶏もも肉	2枚(500g)
ブロッコリー茎	1房分(130g)
玉葱	1/2個 (100g)
マッシュルーム	2個
油	小さじ1
塩	適量

- 1 太い茎を縦半分に切り5分ほど茹でて冷まし、すりおろしておきます。玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは3mmにスライスしておきます。
- 2 鶏肉に塩を振り、フライパンに油小さじ1を引いて焼きます。鶏肉にほぼ火が通ったら身側を下にして、火を切ったフライパンの上で1分ほど休ませます。
- 3 鶏肉を焼いたフライパンで1の材料を少し色付くまで炒めます。焼いた鶏肉を切ったときに出る肉汁を加えて、塩で味を整えたら出来上がりです。

硬くて食べにくい部分も工夫することで、美味しく食べられますよ。

