

リーちゃん賞

ブロッコリーの芯とネギのチャーハン

考案者 クックネーム：風鈴 さん



【食べきり・使いきりポイント】

普段捨ててしまうブロッコリーの芯とねぎの青い部分を使用し、簡単時短メニューにしました。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

ご飯	250g
ブロッコリーの芯	1個分
ネギ(青い部分)	1本分
卵	1個
ウィンナー	6本
オリーブオイル	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯は皮を剥き、みじん切りに切ります。
- 2 ネギとウィンナーも、みじん切りに切ります。
- 3 卵を混ぜ、スクランブルエッグを作り、皿に移して別にしておきます。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、1を先に炒め、柔らかくなったら2を入れます。
- 5 しばらく炒めたら、ご飯とスクランブルエッグを入れ、混ぜながら炒めます。
- 6 調味料(オイスターソース、醤油)を入れて、全体的に混ぜたら火を止めます。
- 7 ごま油とこしょうをかけて、皿に盛り付けたら完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273