滋賀県立大学 人間文化学部 生活栄養学科「食育推進隊」の学生たちが考案しました！

食育推進隊！

産直 国産ブロッコリーを使って

滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん

産直

I127 毎週企画 I Love ファーム（笠岡・五島・宮崎・鹿児島）

国産ブロッコリー（お手頃サイズ）

1株

花蕾が紫色のものはアントシアニン色素です。茎が空洞になったものがありますが、品質に問題はありません。

お手頃サイズの小さいMサイズ（花蕾の直径7～9cm程度）

いつもおトク
本体 168円（税込 181円）

ブロッコリーのお好み焼き

材料 2人分（4枚）

- I127 産直 国産ブロッコリー …… 200g
- スライスハム …… 1パック
- コーン（缶詰） …… 1缶
- ミックスチーズ …… 50g
- サラダ油 …… 適量
- お好み焼きソース …… 適量
- マヨネーズ …… 適量
- 削り節 …… 適量
- A 小麦粉 …… 100g
  - 627 生協白たまご …… 1個
  - 水 …… 100ml
  - 粉末だしの素 …… 小さじ1

作り方

1. ブロッコリーは洗って花蕾はひと口大に、芯は皮をむいて薄切りし、塩少々（分量外）を加えた湯でゆでる。
2. ①の花蕾は細かく切る。芯は5mm角程度の大きさに切る。スライスハムは5mm角程度の大きさに切る。
3. Aを混ぜ合わせ、②とコーン、チーズを加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンやホットプレートに油を熱し、4等分して両面を焼く。
5. お好みでソースやマヨネーズ、削り節をトッピングして完成。