

カンタン! 時短!

丸ごと  
ブロッコリーが  
食べられる



ブロッコリーを丸ごとひとつ食べられるレシピ

## 蒸し焼きブロッコリー しょうが風味

材 料 (2人分)	258245 産直 国産ブロッコリー …… 1個 (300g)
	257851 忍葱 (白ねぎ) …… 40g
	258041 産直 土しょうが (せん切り) …… 10g
	炒り白ごま …… 小さじ2弱
ごま油 …… 小さじ2	
A	酒 …… 大さじ1
	ガラスープの素 …… 小さじ1/2
	塩 …… 少々

作  
り  
方

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむいて薄切りにする。白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①と生姜を入れてさっと炒める。Aと水大さじ3(分量外)を加えて蓋をし、中火弱でブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

産直

258245

毎週  
企画

岡山県・宮崎県・  
長崎県 I LOVE ファーム

国産ブロッコリー  
(小ぶりサイズ) 1株



生産者情報

花蕾の直径7cm程度

花蕾が紫色のものはア  
ントシアニン色素です。

産直産地直送。小ぶりな食べ  
切りサイズのブロッコリー。

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。



大  
特  
価  
特別価格  
本体 158円  
(税込 171円)

産直

258041

毎週  
企画

高知県 四万十川  
源流水を守る会

四万十川の土しょうが  
80g前後

漂白剤不使用 香りづけや薬味に

四万十川源流地域のきれいな環境で栽培。  
香り、風味ゆたかな土佐しょうが。



本体 100円  
(税込 108円)