



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『茎ブロッコリーの豚肉巻き』

◆ 用意するもの ◆

茎ブロッコリー・・・1 袋
豚バラスライス・・・150g
塩こしょう・・・少々
片栗粉・・・少々
オリーブオイル（なければ菜種油）・・・少々

◆ 作り方 ◆

- ① 茎ブロッコリーは洗い、熱湯で1分程度下茹でし、ザルにあげておく。
- ② 茎ブロッコリー1本に、豚肉を斜めにグルグル巻いていく。
- ③ ②に塩コショウをし、片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、油を入れて、③を焼いていく。
- ⑤ 豚肉に少し焦げ目がつくくらいカリッと焼く。
- ⑥ お皿に盛り付けて出来上がり。

