

美味しいブロッコリーの食農体験

広島市農林水産振興センター 12月1日

新生姜ご飯

4人分

米	2カップ
出し昆布	5cm
酒	大1
塩	適量
新生姜	50g~60g

- ①米は洗って分量の水に浸ける。
- ②新生姜はせん切りにする。
- ③出し昆布、酒、塩を入れて炊く。

ブロッコリーの中華あんかけ

4~5人分

絹豆腐	1丁
キャベツ	200g
ブロッコリー	適量
茹で塩	少々
人参	100g
さつま揚げ	2~3枚
中華スープ（練りタイプ）	10g
かたくり粉	大2
塩	少々
こしょう	少々
水	500cc



- ①人参はいちょう切り、さつま揚げは角切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分けて固めにゆで、ザルに上げておく。
- ③鍋に水を入れ人参、さつま揚げを入れて火にかけ煮えたら豆腐、中華スープの素を加える。
- ④塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤火を止めてブロッコリーを加える。

<メモ>



ブロッコリーのわさび和え

ブロッコリー	1株
茹で塩	少々
炒りごま	大2
砂糖	小1
醤油	大1
ねりわさび	お好みの量



- ①ブロッコリーは小房に分けて固めに茹で、ザルに上げる。
- ②Aをボウルで混ぜ、粗熱をとった①を和える。

根菜のサラダ

4~5人分

れんこん	100g
人参	100g
大根	100g
小松菜	100g
りんご	1/4個
塩	少々
砂糖	小1
酢	小1
醤油	大1
ごま油	小1

- ①れんこん、人参、大根は薄いいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
- ②れんこん、小松菜はさっと茹でザルに上げる。
- ③人参と大根は軽く塩もみして水気を切る。
- ④Aのドレッシングを作る。
- ⑤最後にりんごを薄いいちょう切りにして色が変わらないうちに全部の材料を混ぜる。

さつまいもの汁粉

4人分

さつまいも	400g
豆乳	300cc
砂糖	大1~

- ①さつまいもは皮をむき切って水にさらし茹でる。
- ②①と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
- ③②を鍋に入れて温める。

