サカタのタネ

ブロッコリーの茎のきんぴら

あまりがちな茎を使った簡単きんぴら！

材料（4人分）

ブロッコリーの茎（「ウインタードーム」など）……ブロッコリー1個分
ニンジン……1/2本
赤唐辛子（小口切り）……1/2本
A
- 砂糖……小さじ1
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1

ゴマ油……大さじ1
白いりゴマ……適量

作り方

1. ブロッコリーの茎、ニンジンは細切りにします。水にさらしてからざるに上げて、水けをよく切ります。
2. フライパンにゴマ油を引いて中火で熱し、ニンジンを炒めます。
3. 次にブロッコリーの茎を入れて炒め、火が通ってきたら【A】を入れます。
4. 赤唐辛子を加えて汁気がなくなるまで炒めます。皿に盛ってから白いりゴマを振りかけてできあがり。