Vol.17　10月は食品ロス削減月間です【ブロッコリーの芯も！さっぱり蒸し鶏】



参考：消費者庁「2024(令和6)年度食品ロス量推計値の公表について」



【1人分の栄養量】

- **エネルギー　150kcal**
- **たんぱく質　14.0g**
- **脂　質　6.0g**
- **炭水化物　6.0g**
- **塩　分　0.7g**

Point　捨ててしまいがちなブロッコリーの芯。茹でる・蒸す以外にも、
きんぴらやドライカレーなど様々な料理でおいしくいただけます♪

材料（2人分）

鶏むね肉	120g	酒	大さじ1
こしょう	少々	にら	10g
ブロッコリー	100g	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
しめじ	50g	ラー油	適量
サラダ油	小さじ1		

作り方

① にらは小さくきざみ、めんつゆ、ラー油と混ぜておく。（前日から作っておくと、なじんでおいしい。）
② 鶏肉はひと口大にそぎ切りし、こしょうをふっておく。
③ ブロッコリーの芯は外側(硬い部分)を取り除き、食べやすい大きさに薄く切る。
　その他の部分は食べやすい大きさに切る。
④ フライパンに油をひき、ブロッコリーの芯、しめじ、鶏肉の順に並べ、酒をまわし入れ、
　蓋をして中火で5～7分程度蒸す。肉に火が通ったら、残りのブロッコリーを入れ、3分程度蒸す。
⑤ 少し焦げ目がついたら、一度強火にし、軽く混ぜる。
⑥ お皿に盛って、①をかける。