

伝えよう  
繋げよう  
**かあちゃん味**

つくってんまい  
たべてんまい  
おいしいでえ



JA香川県  
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる  
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。  
その中から1品ずつご紹介していきます。

ブロッコリーが苦手でも食べられる

## ブロッコリーまんじゅう



調理時間  
30分

### 材料[20個分]

ブロッコリーの花蕾<sup>からい</sup> ..... 小1株分  
エーコープむしパンミックス(市販品)  
..... 500g  
牛乳 ..... 100ml  
こしあん ..... 250g

### 作り方

- ①ブロッコリーの花蕾をフードプロセッサーにかける。
- ②むしパンミックスに牛乳を入れ混ぜ合わせ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③20個に②の生地とこしあんをそれぞれ分け、生地を丸くのばしながらこしあんを包む。
- ④蒸し器に並べ10分ほど蒸す。

これが特産!

### ★ブロッコリー

水田の裏作として栽培され、10月～6月にかけて収穫。県内野菜の中心品目。

### ポイント/

生地は耳たぶのかたさが理想で、かたさを見ながら牛乳を入れ、かたければ水を少しずつ足して調整します。