

地産地消レシピ

@kagawaken



見た目のインパクトも味! ブロッコリーのステーキ

ダイコンやナスなど旬の野菜のステーキっておいしいですよね。

そこで!甘みが増しておいしい旬のブロッコリーを

ご飯にもパンやワインにも合う味付けでステーキにしましょう。

あらま、もう半株食べちゃった? また食べたくなるメニューです!



インスタで
Check!



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

材料(2人分)

ブロッコリー…1株 A…みりん大さじ2、醤油大さじ2
油…大さじ1 カツオ節…適量 ブラックペッパー…適量

MEMO

- ・ブロッコリーが大きい場合は4等分に。
- ・ラップ＆丸ごとチンは茹でるより楽々。サラダなどでもぜひお試しください。加熱時間で好みの硬さを見つけてくださいね。
- ・ブロッコリーに豊富に含まれているビタミンC(レモンより多い!)は茹でると逃げるのでレンジ調理向きです。

1人分

約173kcal[※]

※ブロッコリー1株300g、カツオ節3g
として熱量をアプリで計算しています



作り方



① ボウルに水を張りブロッコリーの房を下にして左右に振ったりひねるように回転させながら洗います。水気を切ったらブロッコリーの茎の皮を包丁で削ぎ落とし、ラップで丸ごとぴっちりと包んで600Wのレンジで2分加熱します。

② ラップを外して縦半分に切り、油を熱したフライパンに切り口を下にして並べ中火で2分焼きます(焼き目をつけるとGOOD)。裏返したら水大さじ2(分量外)を加え蓋をして5分ほど蒸し焼きにし(焦げそうな時は水を少し足す)、皿に盛り付けます。

③ フライパンにAを入れ強火でとろみが出るまで加熱し、ブロッコリーの上からかけます。仕上げにカツオ節を散らし、ブラックペッパーを振って完成。温かいうちに召し上がれ~。