

滋賀県立大学 人間文化学部 生活栄養学科 「食育推進隊」の学生たちが考案しました!

食育 推進隊!

産直
国産ブロッコリーを使って



お手頃サイズの小さいMサイズ
(花蕾の直径7~9cm程度)

産直

1128 毎週企画 I Love ファーム
(笠岡・五島・宮崎・鹿児島)

国産ブロッコリー (お手頃サイズ)

1株

花蕾が紫色のものはアントシアニン色素
です。茎が空洞になったものがありま
すが、品質に問題はありませ

いつもおトク

本体 **168**円
(税込 181円)



ブロッコリーの炊き込みご飯



材料 (5~6人分)

- 293768 無洗米近江米みずかがみ 2合
- 水 400ml
- 1128 産直 国産ブロッコリー 1株
- 生鮭切身 2切
- A** めんつゆ (2倍濃縮) ... 大さじ4
- ごま油 大さじ2

作り方

1. 米は炊飯器の内釜に入れ、分量の水を加えて30~60分浸ける (普通精米の場合は研いでから浸ける)。
2. ブロッコリーは洗って花蕾と芯の部分に切り分け、芯の部分は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
3. 鮭の皮と骨が気になる場合は取り除く。
4. ①に**A**を加えて軽く混ぜ、ブロッコリーと鮭を上置いて炊飯する。炊き上がったらしゃもじでブロッコリーと鮭がしっかり混ざるように混ぜる。



滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん