

# ブロッコリーの肉豆腐

おがずのフッキング

土井善晴のレシピ



ブロッコリーは味がしっかりしているので、お肉との相性もとても良いです。なじませるようにやさしく、弱火で煮込んでくださいね。

エネルギー  
(1人分)  
**456**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**4.1**  
g

## 【作り方】

- ①牛薄切り肉は食べやすく切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を広げて入れ、焼き色をつける。
- ③酒、分量の水を加え、茹でブロッコリー、豆腐をスプーンですくい入れて煮立て、アクを取る。
- ④みりん、しょうゆで味つけし、4~5分煮込み、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 材料 (2人分)

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ●茹でブロッコリー……………1株 | ●水……………1カップ            |
| ●豆腐(絹ごし)……………1丁  | ●みりん……………大さじ3          |
| ●牛薄切り肉……………120g  | ●しょうゆ……………大さじ3         |
| ●サラダ油……………大さじ1   | ●片栗粉(同量の水で溶く)……………大さじ2 |
| ●酒……………1/2カップ    |                        |

# ブロッコリーのフライパン蒸し

おがずの!  
フッキング

土井善晴のレシピ



エネルギー  
(1人分)  
**102**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.9g**

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすく切る。
- ② フライパンにブロッコリーを並べ、分量の水、オリーブオイル、塩を加えて蓋をし、強火で40～50秒ほど蒸し煮にする。
- ③ 火が通ったら器に盛り、しらす干しをまぶす。

## 材料 (2人分)

- ブロッコリー……………1株
- 水……………大さじ3
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- しらす干し……………お好みで



しらす干しの塩分で、甘みのあるブロッコリーをおいしくいただけます。

# ブロッコリーのカリカリ揚げ

おがずのフッキング

土井善晴のレシピ



エネルギー  
(1人分)  
**180**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.6g**



## 【作り方】

- ① ブロッコリーの芯は食べやすく切る。
- ② ボウルに、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるい、分量の水、サラダ油、しょうゆを加えて混ぜ、衣を作る。
- ③ ブロッコリーの芯に衣をつけ、170℃の油(分量外)でかりっと揚げる。
- ④ 塩こしょう(分量外)でいただく。

## 材料(2人分)

- ブロッコリーの芯…………… 1株分
- 【衣】
- 小麦粉…………… 1/3カップ
- 片栗粉…………… 小さじ2
- ベーキングパウダー…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 少々
- 水…………… 1/4カップ
- サラダ油…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1

ちょっと気が利いていて、酒の肴にもピッタリのお料理です。食べてみたら、そのおいしさにビックリ!ブロッコリーの芯だと気が付かないかもしれませんね。



【作り方】

- ① 牛もも肉かたまりは、塩、こしょうをすり込み下味をつける。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、中火で①をころがしながら表面に焼き色をつける。
- ③ 弱火にして約10分全体に火を通し、お皿に移し冷ます。
- ④ 冷めたら、薄く切る。
- ⑤ aを混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ 深めのお皿(又はバット)に肉を並べ、セロリ、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマトをのせ、ドレッシングを回しかけたあと、約30分漬けて、味をなじませる。
- ⑦ 器に盛りどうぞ。

材料 (4人分)

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ●牛もも肉かたまり<br>.....200g | ●サラダ油.....大さじ1  |
| ●セロリ(4cm長さの千切り).....1本 | 〔●サラダ油.....1/2カップ<br>●酢.....大さじ3<br>a ●砂糖.....小さじ1<br>●塩.....小さじ1<br>●こしょう.....少々             ] |
| ●ピーマン(輪切りにする).....2個   |   |
| ●玉ねぎ(薄切りにする).....1個    |   |
| ●ミニトマト(半分に切る).....8個   |   |
| ●塩.....小さじ1/2          |   |
| ●こしょう.....少々           |   |