



春を感じる鮮やかな緑
ブロッコリーとイカのピリ辛ソース

ブロッコリーのみずみずしい食感とピリッとした味付けが癖になります。

Recipe

【協力】鳥取西部農業協同組合
☎0859-34-1141 📠0859-37-5870
https://www.ja-tottoriseibu.or.jp/agri/recipe/detail/broccoli_ika_sauce



素材について

大山山麓の良質な黒ぼく土壌で栽培される「大山ブロッコリー」。鮮度を保つため、夜が明けないうちから収穫されます。



【材料】(4人分)

1人分 141kcal 塩分 2.6g

ブロッコリー 1個 酒 50ml
ロールイカ(冷凍) 200g レタス 4枚

【ネギソース】

ネギ(みじん切り) 1/2本 しょうゆ 大さじ3
ニンニク(みじん切り) 1かけ 酢・砂糖・ごま油 各大さじ1
おろしショウガ 少々 豆板醤 小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは、小房にしてゆでておく。ロールイカは解凍しておき、格子状に切り目を入れてから食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにネギソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯1~1.2リットルを沸かし、酒を加え再び沸騰したら、イカを加えてさっとゆで、ざるに上げて湯を切り、熱いうちに②に加えて混ぜ、ブロッコリーも加える。
- ④レタスを一口大にちぎって器に敷き、その上に③を盛る。

2019年4月号から農作物をおいしく食べてもらえるレシピを掲載中。

編集発行 / 鳥取県広報課 〒680-8570 鳥取市東町1丁目2220
電話 0857(26)7840 ファックス 0857(26)8122 Eメール kouhou@pref.tottori.lg.jp

オオタの便利屋サービス 広告

開始!

イイサービス **service**

お家の困りごと解決! お役に立ちます!

どこに頼んだらいいのかわからない時など
小さな事から、お気軽にご相談ください。

水周りのトラブル 不用品処分 ハウスメンテナンス

0120-228-558

トータルエナジーオオタ
〒680-0074 鳥取市卯垣3丁目515 (旧太田商店)

新年度生募集 広告

キャンペーン中 受付期間 3/31まで

新入試制度に対応した完全1対1指導!
新年度からの学習はおまかせください。

春のおすすめコース

小学生	中学生	高校生
志望校別中学受験対策	志望校別高校受験対策	共通テスト対策
学校の授業フォロー	学校別定期テスト対策	総合型選抜(AO)対策
学習習慣づけ	不登校サポート	学校推薦型選抜対策
英検対策(級別)	中高一貫校別対策	学校別定期テスト対策

学習カリキュラムをオーダーメイドで作成します。
学習相談・無料AI学習診断 受付中!

家庭教師のトライ 個別教室のトライ
鳥取市永楽温泉町151番地 永楽寿商事ビル2F ☎問合せ先:0120-555-202

※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。