



ブロッコリーの茎のベーコン巻き		
材 料	4人分	作 り 方
ブロッコリーの茎	2株分	1 ブロッコリーの茎の硬い皮を包丁でそぎ落とし、茎をスティック状に切り、1分ほど茹でる。
スライスチーズ	1枚	2 スライスチーズ1枚を4等分し、①と一緒にベーコンで巻き、爪楊枝でとめる。
ベーコン	8枚	3 フライパンに油を薄くひき、両面をこんがり焼く。
サラダ油	適量	
爪楊枝	8本	

♥ ちょっと豆知識 ♥

ブロッコリーは、房だけでなく茎の部分にも栄養が豊富なため捨てずに
おいしく食べましょう！