

# 野木町地産地消メニュー



## ⑦8 ブロッコリーとツナのレモンぽん酢炒め



調理時間 10～20分

シンプルだけど飽きのこないメニュー  
少ない材料でささっと作れるのが  
嬉しいポイント！忙しい時にもおす  
めです。

食材の旬

ブロッコリー 11月～3月

### 【材料】

ブロッコリー	150g
ツナ油漬缶詰	80g
しょうが(せん切り)	1かけ

### (A)

レモン果汁	大さじ2
しゅうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
オリーブ油	小さじ2

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分けて洗う。茎は皮を厚くむいて5cm長さに切り、5mm角の棒状に切る。
- ②ブロッコリーを入れて再び沸騰してから1分茹で、ざるにあげる。
- ③ツナは缶汁を小さじ2とり分け、残りの汁けをきる。
- ④フライパンに③の缶汁を入れて中火で熱し、ブロッコリーとツナ、しょうがを入れて2分炒める。A入れ味をからめる。

～ひとくちメモ～

ツナ缶は缶汁を切りましょう。