

野菜

はなっこりーのみそ炒め

● 材料（4人分）

はなっこりー	200g
ごま油	大さじ1
水	大さじ2
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



● 作り方

- ① はなっこりーは4cm長さに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、①のはなっこりーを入れて中火で炒め、油がまわったら水を加え、煮立ったら弱火にし、みそ、砂糖、しょうゆの順に加え、汁けがなくなるまで炒め煮にする。



● 味・作り方の特徴、PR

はなっこりーは中国産のサイシンとブロッコリーを掛けあわせて作り出した山口県オリジナル野菜です。平成11年8月に品種登録されました。花も花茎も食べられ、歯ごたえと甘味があります。ほうれん草並みのビタミンCを含み、食物繊維も豊富です。出荷時期は11月～4月です。

● 下関産の食材

はなっこりー

● 一人分栄養価

エネルギー	74 kcal	主食	0 ㇿ(SV)
たんぱく質	2.8 g	副菜	1 ㇿ(SV)
脂質	3.6 g	主菜	0 ㇿ(SV)
炭水化物	8.5 g	果物	0 ㇿ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	464 mg 1.2 g	牛乳・乳製品	0 ㇿ(SV)

● 食事バランスガイド

