

大根おろし+ブロッコリーで栄養バランスアップ! ブロッコリーのおろしトンカツ



レシピ提供：JA あいち経済連

 **調理時間：15分**

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (4人分)

- 豚ロース(みかわポーク) 4枚
- 大根…… 1/2 本 (500g)
- ゆでたブロッコリー…70g
- 飾り用のゆでたブロッコリー
……………適量
- ポン酢しょうゆ… 適量

／ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。 ／

知ろう! 食べよう!
ブロッコリー大好き!

www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/

