

ブロッコリーのおひたし

ブロッコリーのレンビ



和風のだしが意外に合います

材料 (4 人分)

ブロッコリー1/2 個
えのき1/2 株
カニ肉 (缶詰)1 缶
水1 カップ
和風だしの素小さじ 1/2
しょうゆ大さじ 2
みりん大さじ 3

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでます。
- ② 小鍋に水、和風だしの素、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら小房に分けたえのきを加えます。ひと煮立ちしたら火を止めます。
- ③ 容器に入れたブロッコリーに (2) をかけ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ だし汁が十分冷えたらカニ肉を混ぜ、さらに半日ほど置いて味をなじませます。

ワンポイント

ゆでたブロッコリーはザルに広げて水気をとるようにすると、蕾の部分が水っぽくなりません。