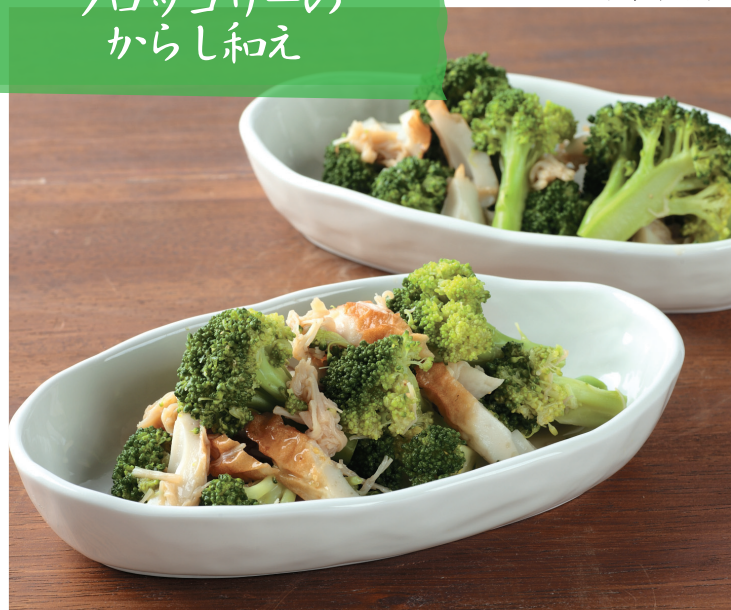


ブロッコリーの からし和え

ブロッコリーのレンビ



からしの風味がやみつきに!

材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 1/2 個
ちくわ…………… 1 本
ホタテ貝柱水煮缶…………… 1 缶
A (からし…………… 小さじ 1
寿司酢…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1~2
ホタテ貝柱水煮缶の汁…………… 適量)

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでます。ちくわは食べやすい大きさに切ります。ホタテ貝柱水煮缶は貝柱と汁に分け、貝柱はほぐしておきます。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ (2) にブロッコリー、ちくわ、ほぐした貝柱を加え、よくあえます。

ワンポイント

茎の部分もおいしいので是非使ってください。皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切り、つぼみの部分と一緒にゆでます。