

ブロッコリーの茎の コールスロー

ブロッコリーのレシピ



舌触りよくシャキシャキして
茎の甘さも味わえる！
キャベツのコールスロー顔負けのおいしさ！

材料 (2人分)

ブロッコリーの茎(太くて長いもの)
…2本(350g程度)
ニンジン …… 1/4本
スイートコーンの缶詰 …… 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ2~3
酢 …… 小さじ1
A 砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… 少々
粗びき黒こしょう …… 少々

下ごしらえ

スイートコーンに必要な分の水気を切っておきます。

作り方

- ブロッコリーの茎は白い芯が出るまで緑の皮をむき、粗みじん切りにする。ニンジンは皮をむいてみじん切りにする。
- (1)に塩を振って軽く混ぜ、ザルにあげて10分ほど置く。
- 【A】をボウルに入れて混ぜる。
- (2)の水気をペーパータオルで取る。
- (3)のボウルに(4)入れて混ぜ、味をよくなじませる。