

ブロッコリーのごま和え

【材料】 子ども2人 大人2人分

ブロッコリー	中1個
すりごま	大さじ1.5
砂糖	小さじ2.5
しょうゆ	小さじ1.5



【切り方・下処理】

ブロッコリー：小房に切り分ける

【作り方】

- ①小房に切り分けたブロッコリーを茹でる。
- ②すりごまに、砂糖としょうゆを混ぜて、和え衣を作る。
- ③ブロッコリーが冷めたら、和え衣で和える。

時短テクニックを紹介！

- 冷凍のブロッコリーを使用すれば、切る手間を省けます！
- ブロッコリー以外の（冷凍）野菜も入れると、彩りもよくなります。