



ブロッコリーのごま和え



緑黄色野菜を取りたいときにお勧めのメニューです。
ブロッコリーで作るとごま和えも水っぽくならず彩りよく仕上がります。

材料（4人分）

ブロッコリー
（冷凍食材でもOK） 125 g（1/2株程度）

人参 42 g（1/3本程度） 千切り

★醤油 12 g（小さじ2）
★砂糖 10 g（大さじ1強）
★白すりごま 10 g（大さじ1強）

作り方

1. ブロッコリーと人参は茹でて、冷水で冷やし水気をきる。
2. ★の調味料をボウルなどで混ぜ合わせ、1の野菜を和える。

切り方

小房に分ける。
※ブロッコリーの茎も甘くておいしいので、捨てずに使いましょう。
（皮をむいて薄切りがおすすめ）

