



ブロッコリー、梅干し、かつお節。たった3つの材料でおかず1品出来上がります。ブロッコリーは茎の方も入れると、シャキッとアクセントが出ていいですよ。

## ブロッコリー 梅かつお和え

### 材料 3～4人分

ブロッコリー	1株
梅干し	1・2個
かつお節	1掴み

### 作り方

1. ブロッコリーは小さめの小房に分ける。小さくしておいた方が味が絡みやすい。茎は、周りの皮は硬いので切り落とし、中身を食べやすい大きさに切る。
2. 塩少々を入れた熱湯で1をおよそ2分茹でる。
3. 2分経ったらザルに上げ、水で冷やさずそのまま放置し、水気をとる。
4. 梅干しは包丁でたたいてペースト状にし、かつお節は手で軽く握って粉々にしながらボウルに入れる。水気のとれたブロッコリーを加えたら和えて完成。梅がまとまりになりやすいため、しっかり混ぜる。