



3分もかからない副菜。かつお節を加えるだけで、ブロッコリーのうま味をさらに引き出してくれます。手軽にポン酢でも、醤油+お酢でもさっぱりと美味しいです。

ブロッコリーの さっぱりおなか和え

材料

ブロッコリー 1束
鰹節 1つかみ
白ごま 大さじ1
(いりごま・すりごま両方可)

醤油・酢 各大さじ1
(ポン酢大さじ1でも可)

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。ザルに上げ、水で冷やさずそのまま放置し、水気をとる。
3. 鰹節・白ごま・醤油・酢を加えたらさっと和えて完成。