



あっという間に簡単1品。ごまとポン酢だけのシンプルな味付けがあっさりしていて、どんなおかずにも合います。茎の部分も周りの皮を切り落として使えば、硬さがいいアクセントになっていいですよ。

ブロッコリーの ごま和え

材料

ブロッコリー 1株
すりごま 大さじ1～
ポン酢 大さじ1～

方法

1. ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は周りの硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に湯を沸かして塩少々を加えたら、1を全て入れ、1分30秒茹でて取り出す。水はかけずにそのまま冷ます。
3. 粗熱がとれたら、すりごまとポン酢を加えて和える。味見をしながら好みの塩加減に調整する。