

副菜



おいしい給食レシピ

ブロッコリーのおかかあえ



ざいりょう
材料 (4人分)

- | | |
|---------------|------|
| ・ブロッコリー (小さめ) | 1株 |
| ・糸かつお | 2袋 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |



つく かた
<作り方>



- ① ブロッコリーを小房にわける。
- ② ブロッコリーをゆでる、またはふんわりラップしてレンジで600W3分～5分かける。
- ③ しょうゆと砂糖をあわせておいて、ゆでたブロッコリーによくからめる。
- ④ 仕上げに糸かつおをふって、まぜたらできあがり。

POINT



- ・芯の部分も残さずに小さく切って使います。
- ・冷めても、おいしいのでお弁当にもよくあいます。