

## ● ブロッコリーのおかか和え



### 材 料 4人分

ブロッコリー…大1/2株  
コーン缶……………20g  
うすくちしょうゆ…大さじ1弱  
人参……………50g  
削り節……………3g  
ごま油……………小さじ1/2

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2 人参は、3センチの短冊切りにしてゆでる。
- 3 調味料をあわせて、①②、コーンをあえて、最後に削り節をあえる。

レンジでもできます。

## ● ブロッコリーの塩昆布和え



### 材 料 4人分

ブロッコリー…1/2株  
もやし……………1/2袋  
〔塩昆布……………大さじ1(5~6g)  
A 梅肉……………小さじ1  
削り節……………1/2袋

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけて、茹でる。
- 2 もやしは茹でる。
- 3 ①②の水気をきって、Aで和える。

レンジでもできます。