



Recipe 2

ぜひ
お試し
ください♪

ブロッコリーのふりかけ



材料(3人分)

- ・ブロッコリー …… 1/2株
- ・しらす干し …… 20g
- ・ゴマ …… 適量
- ・ゆかり(ふりかけ)…適量

作り方

- ①ブロッコリーは、熱湯で硬めに茹で(1分半くらい)、水分を切ってから包丁で刻む。
- ②熱したフライパンに①を入れ、水分がなくなるまで炒めたら、しらすを加えさらに炒める
- ③②にごまとゆかりを入れ、混ぜ合わせる
- ④器に盛り付け出来上がり!

ポイント

- ・ゴマはたっぷり入れるのがおすすめ!
- ・しらすの分量はお好みでどうぞ!
- ・ゆかりはしそで代用できます!