



Recipe 3

ぜひ
お試し
ください♪

ブロッコリーのナムル



材料(3人分)

- ・ブロッコリー…………… 1株
- ・かつおぶし……………1袋
- ・マヨネーズ …… 大さじ3
- ・しょうゆ……………小さじ1/2

A

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯で茹で(2~3分)、水分を切っておく
- ②水気を切ったブロッコリーをボールにいれ、Aを加えよく混ぜ合わせる
- ③器に盛り付け出来上がり!

ポイント

・味が馴染むよう30分くらい置いてから食べるのがオススメ!