



ぜひ
お試し
ください♪

Recipe 4

ブロッコリーのおろし和え



材料(3人分)

- ・ブロッコリー …… 1株
- ・ミニトマト …… 8個
- ・大根 …… 200g~250g
- ・酢 …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・醤油 …… 小さじ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ミニトマトは洗ってヘタをとり、4等分にする
- ③大根は皮をむいてすりおろす
- ④ボールに①、②、③と調味料Aを入れ混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

ポイント

- ・ほめられ酢を使う場合、砂糖は不要です。
- ・おろし大根は汁も使います。