



ブロッコリーのおろし酢和え



調理時間
10分

カロリー
45kcal

野菜摂取量
57.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

ブロッコリー	1株(150g)
大根	1/4本

下準備

【A】

酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
薄口しょうゆ	少々

作り方

1. 小房に分けたブロッコリーと大さじ3杯の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら) **弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め、2~3分間余熱で茹でる。
3. 大根はおろし、ざるに入れて水気を切る。さらに軽く搾って【A】の調味料と合わせる。(大根の辛味により、味を調整)
4. ブロッコリーを(3)で和える。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ 1.9L

2~3人分の調理用にまず揃えたいサイズです。煮物、焼き物、揚げ物、ジャム作り、ケーキを焼くのにも便利です。ごはんなら2.5カップまで。