

ブロッコリーのゴマ和え（一人分）

材料) ブロッコリー35g、人参 4g、醤油 1g、本みりん 1g、ごま 1g

作り方)

- ①ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。茎のところは、スジがあるので皮を剥いてから、食べやすい大きさに切る。
- ②人参はいちょう切りにする。ブロッコリーと人参を茹でる。
- ③ゴマは煎り、すり鉢でする。
- ④茹でた人参、ブロッコリーを醤油と本みりん、すりごまで味を調える。

※すりごま以外に しらす干しや花かつおで和えても美味しいです。すりごまで和えたときにごま油を香りつけ程度に入れると中華風になります。ブロッコリーは、ビタミンCたっぷりでβカロテン豊富は緑黄食野菜です。手軽に出来る和え物なので、ぜひお試しください。

