



ふゆ

ブロッコリーのゴママヨ和え



ブロッコリー

ここで使うのはつぼみの部分ですが、茎も食べられます。茎は皮をむいて使うといいです。

1. 材料 (1人分)

ブロッコリー

つぼみ 2つ

---ゆでて食べやすい大きさに

すり白ごま

大さじ½

マヨネーズ

小さじ½

しょうゆ

小さじ½

水

小さじ1

①

ボールに入れて
合わせておく

ブロッコリーは
ゆでて水にとると
味も香りも損な
われます。
ゆでてすぐ使います。

3. つくり方

① を入れて混ぜておいたボールにブロッコリーを入れてからめる様に混ぜる