

# ブロッコリーの塩麴和え

材 料	分量(4人分)	切り方等
ブロッコリー	1個	小房に分け茹でる 茎は皮を厚めにむき食べやすく切る
塩麴	大さじ2	
レモン汁	小さじ2	
A サラダ油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	



レシピ提供: 船橋市学校栄養士会

①Aを混ぜ合わせておく。

②茹でたブロッコリーを①で和えたら出来上がり！

船橋産のブロッコリーが市場に出るのは、気温が  
低くなる11月下旬～12月頃。

寒くなると甘さが増し、美味しくなります。

茎も外側の固い皮を厚めにむけば、食べることができます。

## ～おいしいブロッコリーの選び方～

- 花雷(からい)が密で緑の濃いもの。
- 外葉が新鮮で元気なもの。
- 茎が変色せず空洞が入っていないもの。

