



ブロッコリーの梅しらす和え

さっぱりといただける一品です！



梅の酸味がブロッコリーの甘味を引き立てます。手軽に作ることができるので、あともう一品！という時におすすめです。

材料(4人分)

・ ブロッコリー	1/2 株 (150g)
・ しらす干し	大さじ 1 (4.5g)
┌ ・ 梅干し	1 粒 (12g)
├ ・ しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
├ ・ みりん	小さじ 1/2 (3g)
└ ・ ごま油	小さじ 1 (4g)

梅干しはチューブの梅肉で代用すると、より手軽に作ることができます。小さじ1杯を目安に作ってみてください。

手順

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ましておく。
- ②梅干しの種を取り、果肉を包丁でたたく。
- ③調味料と②を混ぜ合わせる。
- ④ブロッコリーに③としらす干しを和える。