

# 『ブロッコリーとちくわの胡麻みそ和え』

## 材料（4人分）

ブロッコリー	小1個（200g）
ちくわ	2本（60g）
A白すりごま	大さじ2
Aみそ	大さじ2
A砂糖	大さじ1/2～2/3
A水	大さじ1
塩	



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩茹でにしてザルに上げ冷ます。
- ② ちくわは長さを3等分に切り、縦に4等分に切る。
- ③ ボウルに【A】のごま、味噌、砂糖、を入れて混ぜ合わせ、水を加えてなめらかになるまで混ぜる。①②を加えて和える。