

『ブロッコリーと切り干し大根のゴマ和え』

材料(4人分)

ブ	ロ	ツ	コ	リ	ー	1	株
塩						少	々
だ	し	汁		大	さ	じ	3
し	ょ	う	油	大	さ	じ	1
切	り	干	し	大	さ	じ	0
				根			g
【	A	】					
練	り	ゴ	マ	大	さ	じ	2
砂	糖			大	さ	じ	1
だ	し	汁		大	さ	じ	2
練	り	が	ら	小	さ	じ	1 / 2
し	よ	う	油			少	々



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、さっと塩茹でにする。
さらに小さめに切り、だし汁としょう油を合わせた中に漬けておく。
切り干し大根は水に浸けて戻しておく。
- ② ①のブロッコリーと切り干し大根は水気をきつく絞ってから、【A】で和える。