

『ブロッコリーとカリフラワーの塩ゆで』

材料(作り易い分量)

ブロッコリー

1株

カリフラワー

1株

塩



作り方

◎作っておくと便利！

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。
(茎の下部に十文字の切れ込みを入れる。)
茎の部分は皮を厚めに剥き、縦5mm厚さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1/2を加える。
ブロッコリーを入れて約2分30秒茹でて、ざるに取り出す。
- ③ 続けて、湯に小さじ1/2を足して沸騰させる。
カリフラワーを入れて約5分茹でてザルに上げる。
粗熱が取れたら②と混ぜる。

*** 保存容器に入れ、冷蔵庫で約5日間保存可能。**