

主食

主菜

副菜

# ブロッコリーの和風和え

調理時間： 3 分



冷凍ブロッコリーで簡単に  
オクラや小松菜などでアレンジ可

材  
料  
1  
人  
分

冷凍ブロッコリー	2個 (40g)
ごま油	小さじ1
ポン酢	小さじ1
かつお節 (個包装されているもの)	1/3袋

調理器具：



作  
り  
方

- 1 ブロッコリーをパッケージの表示通りに解凍する。
- 2 ブロッコリーにかつお節、調味料を入れ、混ぜ合わせる。