



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.89 ブロッコリーとしらすの和え物

材料(2人分)

- ◆ブロッコリー…1/3 株
- ◆しらす…大さじ 2
- ◆しょうゆ…小さじ 1
- ◆みりん…小さじ 1/2
- ◆かつおぶし…適量



<作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでにしたらざるに取り、あおいで冷ます。
2. ボウルにブロッコリーとしらすを入れ、しょうゆ、みりんできめる。
3. 器に盛り、かつおぶしを上に散らす。



ワンポイントアドバイス

塩ゆでしたブロッコリーを水に落としてしまうと水っぽくなるので、茹でたらざるにおか上げして、うちわなどであおいで手早く冷ますと、色も鮮やかにブロッコリーの風味も残ります。塩ゆでする時の塩分は1%が基本です。♪

