



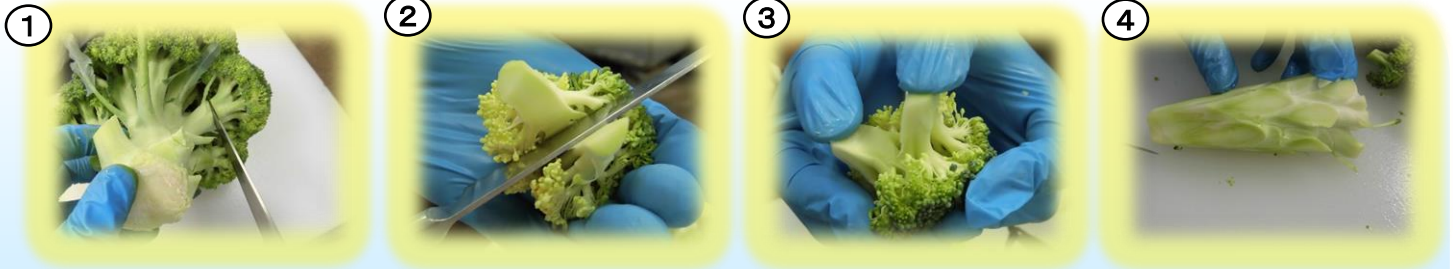
ブロッコリーのおかかあえ



<材料>

	(1人分)
ブロッコリー	40g
ホールコーン	5g
かつお節	0.4g
しょうゆ(濃)	2cc

<作り方>



- ①大きな1株から1房ずつ切り落とします。
- ②切り落とした1房をさらに小さくするために手の平に取って、根本の方から穂先に向かって包丁で切り込みを入れます。
- ③途中まで包丁を入れたら後は指で割きます。
- ④芯の部分も食べられますので、一口大に切って捨てずに使います。



- ⑤大き目の鍋にたっぷりお湯をはって沸騰したら投入し、茹で上げます。
- ⑥かつお節を鍋やフライパンに入れ、弱火でかつお節がパリパリになるまで炒めます。
- ⑦ボールなどに水をきったホールコーン、ブロッコリー、かつお節、しょうゆを入れて混ぜ合わせます。

「ブロッコリーは茹でてマヨネーズをかけて食べます。」
 といった調理方法でしか調理の仕方が分からないという方もいませんか？
 ブロッコリーは洋風の食材だから和風の味付けは発想にない方もおいしいのではないのでしょうか。
 実はとってもしょうゆに合うんですよ！
 この献立のポイントはブロッコリーの湯がき方と、かつお節をじっくり煎るところです。
 この2点に気を付けて作ってみましょう！