



ブロッコリーの土佐和え

材料 4人分

1人分エネルギー 30kcal 0.5塩分g

- ブロッコリー……100g
- キャベツ……100g
- コーン缶詰……40g
- しょうゆ……小さじ2
- みりん……小さじ1
- かつお節……2.5g (小袋1つ)



作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに、キャベツは短冊切りにする。
- ② キャベツとブロッコリーをゆでて冷ます。コーンが冷凍の場合は、コーンもゆでて冷ましておく。
- ③ ②をしょうゆ、みりん、かつお節で和えて出来上がり。

ブロッコリーはお弁当のすき間をうめるのに重宝する野菜です。ゆでただけに入れても良いですが、キャベツやコーンも入れると彩りがさらに良くなり、かつお節が入ることで、時間が経っても水っぽくならず、美味しく食べられます！

