



優秀賞



レシピ名

ブロッコリーの茎の塩昆布和え



レシピの ポイント

捨てがちな部位でありながらつぼみより栄養がある茎を使用しました。さらに、火を使わないことで手軽に作れるようにしました。

材料名

分量

作り方

ブロッコリーの茎

1株

塩昆布

ひとつまみ

かつおぶし

ひとつまみ

めんつゆ

小さじ1

1、茎の皮を剥き短冊切りにする

2、レンジで1～1分30秒温める

3、かつおぶし、塩昆布、めんつゆを混ぜて完成