

# ブロッコリーのおかか和え



## 材料（2人分）

ブロッコリー	4～5房
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
かつおぶし	1/2袋

## 作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けてよく洗い、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水（大さじ1）をかけてふんわりラップをし、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ ②をしょうゆ、かつおぶしで和える。

♪白すりごま（少々）を加えてもおいしいです。  
♪しょうゆの代わりに、ごま油と塩少々で味付けしてもOK。

## ★1人分あたり★

エネルギー：23Kcal  
食塩相当量：0.2g