



# ブロッコリーの香り知え



## 材料

## 作り方



- ブロッコリー…(1ヶ)
- ごま油……………(小さじ2)
- しょうゆ…(大さじ1)
- ごま……………(大さじ1)



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切る。
- ② ブロッコリーをお好みの固さに茹でる。
- ③ 茹で上がったら冷水で冷やし、水気をしっかりきる。
- ④ ごま油としょうゆで和え、最後にごまも一緒に混ぜ合わせてできあがり。

