

ブロッコリーの茎の和え物



ー材料(1人前)ー

ブロッコリーの芯 1/2個
オリーブオイル 大さじ1/2
ラー油 少々
七味唐辛子 一振り
醤油 小さじ1
ほんだし 小さじ1

ー作り方ー

- 1.ブロッコリーの茎を2分茹でます。
- 2.オリーブオイル、ラー油、七味唐辛子、醤油、ほんだしを混ぜ合わせます。
- 3.水気を切ったブロッコリーの茎を2と和え冷蔵庫で冷やして味を馴染ませます。

投稿いただいた方より

調味料と混ぜ合わせるだけで簡単に出来ます。