



ブロッコリーのねぎ塩和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ブロッコリー (房)	35.00 g	140.00 g	10房	房	①野菜を切り、茹でてから冷ます。 ②調味料を加熱し、冷やす。 ③①と②を和える。
きゅうり	6.00 g	24.00 g	1/4本	輪切り	
長ねぎ	3.00 g	12.00 g	少々		
しょうが	0.15 g	0.60 g	少々		
粗塩	0.30 g	1.20 g	ひとつまみ		
ごまあぶら	1.80 g	7.20 g	小さじ2		
○ポイント					
・ブロッコリーはゆでた後に十分に水気を切りましょう。					