

ブロッコリーの塩昆布和え



材料

ブロッコリー・・・1房

※お好みで、しょうゆ少々

刻んだ塩昆布・・・大さじ1杯

ごま油・・・・・・・・少々

手順

1. ブロッコリーを小房に切り分け、塩ゆでする
2. 塩昆布は、細かく刻んでおくと和えやすい
(市販品で、すでに刻んであるタイプもありますよ)
3. ①が熱いうちに②と混ぜて、ごま油をたらす
※ブロッコリーが熱々のうちに昆布と和えることで、うまみ成分がしみこみやすくなります