

石狩地域で採れたブロッコリーを使用した ブロッコリーソース



Point & Trivia

- ・お肉にかけても、添えてもOK。
- ・ブロッコリーの茎を中心に使っては？一度冷凍すると、皮の歯ざわりも気になりません。花蕾は花蕾を優雅に見せたい1品にどうぞ！
- ・クルミのコクとブロッコリー、よく合います！

■作り方

1. ブロッコリーを適当な大きさに分け、クルミとともにフードプロセッサーなどでこまかくします。そのまま、ジップロックなどで平らにして冷凍。
2. 必要量を解凍します（写真の場合、8cm四方くらい）
3. 小鍋に入れ、生クリームを加え、軽く沸騰させ、塩で味を調えます。
4. 残ったヒラメをソテーしておいたもの（温めて）にソースをかけました。

■材料（2～3人分）

- | | |
|---------------|-------|
| ・ブロッコリー | 1/2個 |
| ・生クルミ～塩分なしのもの | 8～10個 |
| （参考までに写真の場合） | |
| ・生クリーム | 大さじ2杯 |
| ・塩 | 少々 |
| ・ヒラメのソテー | 2切れ |



Recipe provided

蔵崎 美佳(くらさき みか)

野菜ソムリエプロ/上級食育アドバイザー

Self-PR

野菜ソムリエコミュニティ札幌



料理大好き、キッチンには実験室♪