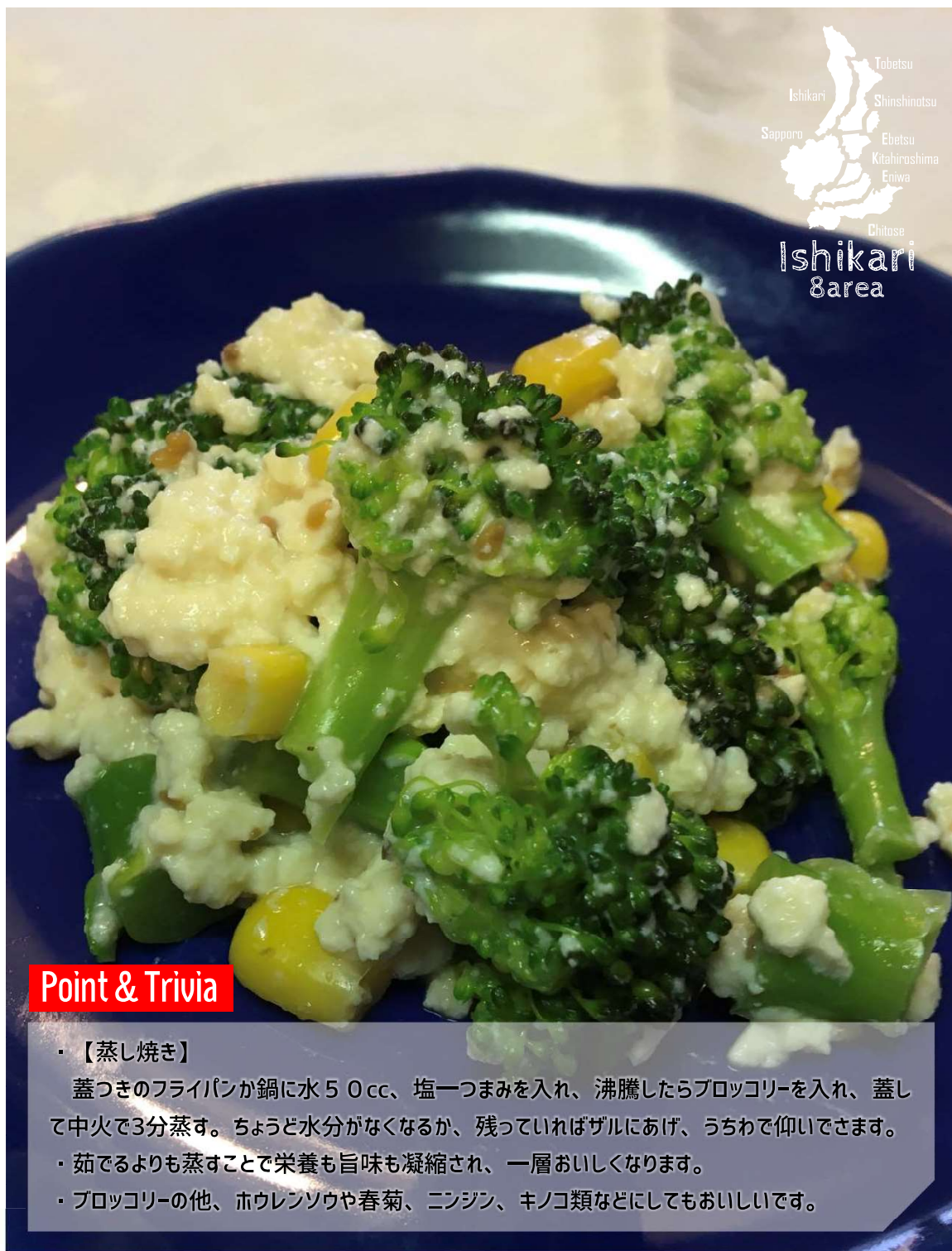


石狩地域で採れたブロッコリーを使用した

ブロッコリーの白和え風サラダ



Point & Trivia

・【蒸し焼き】

蓋つきのフライパンか鍋に水50cc、塩一つまみを入れ、沸騰したらブロッコリーを入れ、蓋して中火で3分蒸す。ちょうど水分がなくなるか、残っていればザルにあげ、うちわで仰いでさます。

・茹でるよりも蒸すことで栄養も旨味も凝縮され、一層おいしくなります。

・ブロッコリーの他、ホウレンソウや春菊、ニンジン、キノコ類などにしてもおいしいです。

■作り方

- 1.きれいに洗ったブロッコリーはやや小さめの一口大に、茎は1cm角のサイコロ状に切る。
- 2.蓋つきのフライパンか鍋で1のブロッコリーを【蒸し焼き】する。
*蒸し焼き*の方法はポイント欄で説明。
- 3.ボールに軽く水切りした豆腐とゴマドレを入れフォーク等でつぶし混ぜる。
- 4.3に粗熱をとった2のブロッコリーとスイートコーンを入れて混ぜる。
- 5.小鉢に彩りよく盛り付ける。

■材料（2～3人分）

- | | |
|-------------|----------------|
| ・ブロッコリー | 100g
(茎も含め) |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・スイートコーン（粒） | 30g |
| ・木綿豆腐 | 100g |
| ・ゴマだれドレッシング | 大さじ2 |



Recipe provided

鈴木 尚美 (すずき なおみ)

野菜ソムリエプロ/北海道フードマイスター

Self-PR



野菜が大好きで8年前に野菜ソムリエになりました。札幌在住。お世話になっている地元北海道、そして石狩地区の農産物を応援していきます。