

石狩地域で採れたブロッコリーと落花生を使用した

# ブロッコリーと落花生のゴマ和え



## Point & Trivia

- ・ブロッコリーは茹でるだけではなく、皿にのせてふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分ほど加熱してもよい。
- ・ブロッコリーに特に多く含まれているのがビタミンCです。ほかにもたんぱく質やビタミンE、葉酸、カリウム、βカロテン、食物繊維、スルフォラファンなどたくさんの種類の栄養素が含まれています。
- ・和え衣に落花生の粗みじん切りを加えるとさらにコクが出ておいしいです。

## ■作り方


1. ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で適宜にゆでる。ざるにあげて冷ましておく。
2. 落花生の一部を粗みじん切りにする。
3. ボウルにAと2を入れてよく混ぜる。
4. 3に1と残った落花生を加えて和える。

## ■材料（2～3人分）

- |         |          |
|---------|----------|
| ・ブロッコリー | 1/2玉     |
| ・ゆで落花生  | 15粒程度    |
| A 白だし   | 小さじ1     |
| A 砂糖    | 小さじ1/2   |
| A 塩     | 小さじ2/3程度 |
| A 白すりごま | 大さじ2     |

Recipe provided

吉川 雅子 (きしかわ まさこ)

 野菜ソムリエ上級プロ/青果物گرانディングマイスター

Self-PR

