

～ブロッコリー茎のザーサイ風～



材 料（2人分）

・ ブロッコリーの茎 1株分

・ しょう油 大1

・ 砂糖 大1/2

・ ゴマ油 大1/2

・ 赤唐辛子 お好みで

・ 白ゴマ 適量

☆

作 り 方

- ① 茎を薄くスライスして、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- ② ☆の調味料を鍋に入れ、沸騰したら火を止め、①を加えて味が馴染むまでしばらく置く。
- ③ 器に盛り 白ゴマを振る。