

～茹でブロッコリーのゴマソース～



材 料（4 人 分）

- ・ ブロッコリー 1 株分
- ・ ベーコンスライス 3 枚

〔 ゴマソース 〕

- ・ 白ゴマ 大3
- ・ マヨネーズ 大5
- ・ しょう油 大1

作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩（分量外）を加えた熱湯で2分30秒～3分ほど茹でてザルに上げる。
- ② フライパンに油を引かずに白ゴマを乾煎りして、ゴマすり器などで軽くすり潰す。
- ③ 同じくフライパンに油を引かずに細かく切ったベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ④ ボウルに白ゴマ・マヨネーズ・しょう油を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿にブロッコリーを盛り付け、④を上からかけたら最後にカリカリベーコンをトッピングする。