

## ～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。