

つくってみませんか？

ブロッコリーが美味しくなってきた季節に♪



<ブロッコリーマリネ>

材料(4人分)

ブロッコリー(一口大)	…	200g
にんじん(さいのめ)	…	50g
〇こめ油	…	10g
〇酢	…	5g
〇さとう	…	5g
〇レモン果汁	…	5g
〇塩	…	少々
〇こしょう	…	少々

作り方

- ① 野菜は茹でたあと、水で冷やし、粗熱をとる。ザルにあげて水をきる。
- ② 〇の調味料をよく混ぜる。
- ③ 野菜と調味料を和えて、出来上がり♪

