

ブロッコリーとカリフラワーの酢味噌和え



材料(4人分)

- | | | |
|----------|------------------------|----|
| • ブロッコリー | 1/2 株程度 | |
| • カリフラワー | 1/4 株程度 | |
| • カニカマ | 40g | |
| • 砂糖 | } 小さじ 1.5 杯ずつ合わせて混ぜておく | |
| • 酢 | | |
| • 味噌 | | |
| • ごま | | 適量 |

作り方

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け茹でて水気をきる
- ② カニカマは食べやすいようほぐす
- ③ 調味料を合わせておく
- ④ ①が冷めたところで全ての材料を和える

ポイント

- カリフラワーがなければ全てブロッコリーでも大丈夫です
- ブロッコリーは茹でると水っぽくなるので少量の湯で蒸し煮にするとビタミンの流出も抑えられ一石二鳥です
- カニカマもレンジで少し加熱すると短時間で味馴染みが良くなります