

野木町地産地消メニュー



④1 ブロッコリーとツナの塩昆布和え



調理時間 10分



塩昆布とごま油で香り良く仕上げました。

食材と旬

ブロッコリー

5月・7月・11月・12月

【材料】

ブロッコリー 1株  
ツナ水煮缶 1缶  
塩昆布 大さじ2  
ごま油 大さじ1 と 1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは子房に分けて、塩ゆでする。
- ② ①をボウルにあけ、ツナ1缶と塩昆布を加えて和える。
- ③ 最後に、ごま油を加え、さっと混ぜ合わせる。

～ひとくちメモ～

ブロッコリーは、子房に分けて、生のままオーブントースターで焦げ目が少しくらい(10分程度)に焼いてもおいしい。