

野木町地産地消メニュー



⑥6 ブロッコリーのトマトだれ



調理時間 10～20分

野菜で野菜を食べられるお手軽レシピです♪

食材の旬

11月～3月

【材料】

ブロッコリー	1/3 株
トマト大	1/2 個
にんにく	少々
砂糖	小さじ 1/2
お酢	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
一味唐辛子	少々
レモン汁	大さじ 1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは茎のかたい部分を切り除き、小分けにして、茹でる。
- ② トマトだれを作る。トマトは1cm角に切り、耐熱ボウルに入れ A を加えよく混ぜる。ラップをし 600W のレンジで 1 分加熱する。レモン汁を加え混ぜ、器に盛る。
- ③ 器にブロッコリーを盛り付け、トマトだれを添える。

※にんにくはすりおろす！

～ひとくちメモ～

ごま油を足すと中華っぽい味わいになります。