



野木町地産地消メニュー



122 ブロッコリーのねぎダレがけ



調理時間 10～15分

自宅の火力で、そして普段の調味料で大丈夫。おうち中華に欠かせない副菜レシピです。

食材の旬

長ネギ 12月～3月

ブロッコリー 11月～3月

【材料】

長ネギ	1/2 本
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1
すりいりごま	小さじ 1/2
ブロッコリー	1/3 株

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ② フライパンにごま油を入れ、弱火で長ねぎをじっくり炒める。火を止め酢とごまを混ぜる。
- ③ ブロッコリーを器に盛り、ねぎダレをかける。

～ひとくちメモ～ 時短で作るためにブロッコリーはあらかじめレンジで加熱でもOK。
炒めて水分を飛ばすのでお弁当にも。