

～ブロッコリーとシラスの和え物～



ブロッコリーは
葉酸たっぷり。
しらすはカルシ
ウムたっぷり。

☆材料

ブロッコリー1株 しらす40g
コンソメ小さじ1 オリーブ油大さじ2
おろしにんにく小さじ1
輪切り赤唐辛子（なくてもOK）
めんつゆ3倍濃縮大さじ2

☆作り方

- ①ブロッコリーをよく洗い、小房に切る。
茎も皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱の容器に、①とコンソメ小さじ1・オリーブオイル
大さじ2・おろしにんにく小さじ1（チューブは3cm）
よく混ぜて、ラップをして600W 5～6分加熱。
※お好みの硬さにしてください。
- ③めんつゆ（3倍の濃縮タイプ）大さじ1としらす40gを
和えて完成。