

# ブロッコリーの茎 でゴマみそ和え



ゴマとみそでとても香ばしくいただける一品。  
茎と蕾を一緒にすると彩りが綺麗になります◎

## ＊作り方＊

- ① 茎の厚皮をむき、スライス、もしくは拍子木切りにしてから塩ゆで※にする。※塩は分量外  
★厚皮をむかないと固くて美味しくありません💧



- ② いりごまをすり鉢に入れてする。少し粒が残る程度まですったら、A→Bの順で調味料を加えてさらにする。
- ③ ごまと調味料がペースト状になるまで混ぜたら、ゆでた茎と和えて出来上がり。



## ＊材料＊

- ブロッコリーの茎…1本分
- いりごま(白)…20g



- |   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| A | • 砂糖…大さじ1 | B | • 醤油…小さじ1 |
|   | • 味噌…大さじ1 |   | • 酢…小さじ1  |

★味噌は「あわせ味噌」がオススメです