

副食

ブロッコリーの梅肉和え

[1人分] エネルギー：43kcal 塩分：1.3g



材料 [2人分]

- ブロッコリー：1/2株
- 梅干し：1個
- 水：大さじ2

【A】

- 醤油：小さじ1
- みりん：小さじ1
- かつお節：少々

作り方

1

ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を除いて薄切りにします。

2

鍋を温め、「1」と水を入れ蓋をして、弱火で5分ほど蒸し煮にします。

3

梅干しの種を外し、みじん切りにしたものと【A】を混ぜて、「2」を和えます。