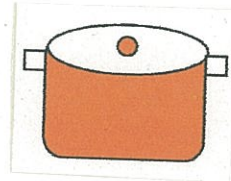


このレシピで

野菜が 80 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



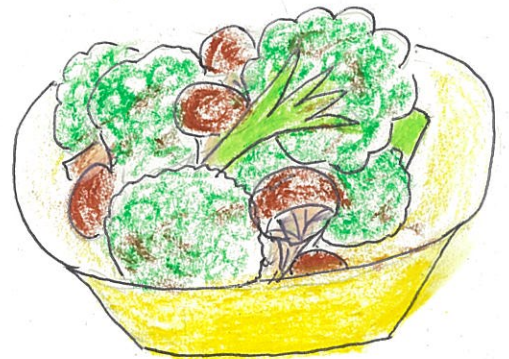
お鍋1つで期間いらず

温野菜のおかか和え



◆ 材料 ◆

ブロッコリー	1/3コ(80g)
しめじ	1/3房(30g)
かつお節	1袋
めんつゆ	大さじ1



◆ 作り方 ◆

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、しめじは手でほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かしブロッコリーを1分茹でる。
次いでしめじを入れ2分茹でる。
- ③ ざるにあけ、かつお節しめんつゆで和えたら完成 😊

文教大学実習生