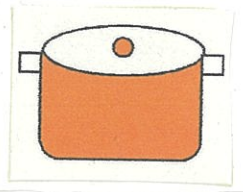


このレシピで

野菜が **80g** とれます♪

ここがスゴイ！！



レンジで簡単

ブロッコリーのからし和え 

～材料～

- 冷凍ブロッコリー 5個(50g)
- もやし 30g
- しょうゆ 小さじ1杯
- 練りからし (チューブのもの) チューブから約1cm
辛さは好みで!



～作り方～

- (1) ブロッコリーともやしをお皿に入れ、ラップをして **600W** で **2分** 加熱をし、ラップをとって冷ます。(余分な水分はとって下さい)
- (2) しょうゆとからしを混ぜ合わせる (からしが固まりにならないようによく混ぜて下さい)
- (3) (1)に(2)をかけ、混ぜ合わせて完成!!