




ブロッコリーの芯レシピ



1人分 熱量 15kcal 塩分 0.4g



1人分 熱量 50kcal 塩分 0.1g

【材料】	2人分	【作り方】
<p>ブロッコリーの芯</p> <p>★塩昆布和え 塩昆布 ごま油</p> <p>★チーズ和え とろけるチーズ マヨネーズ 塩コショウ</p>	<p>1個分</p> <p>ひとつまみ(3g) 小さじ 1/4</p> <p>大さじ 1 小さじ 2/3 ひとつり</p>	<p>【作り方】</p> <p>① ブロッコリーの芯の部分縦半分にカットし、ラップでつつむ</p> <p>② レンジで加熱(600w 1分半)</p> <p>③ 芯の外側をとる(手で簡単にむくことができます)</p> <p>④ 外側の固い部分をとったら、斜めスライスにする</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>④</p>  </div> </div> <p>★塩昆布和え スライスしたブロッコリーの芯に塩昆布とごま油を加え混ぜ合わせれば完成!</p> <p>★チーズ和え スライスしたブロッコリーの芯にマヨネーズ・とろけるチーズをのせレンジで1分加熱、最後に塩コショウをひとつりすれば完成!</p>