

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳⑦

今月のテーマ

おうちにある調味料だけでできる!

ブロッコリーのみそだれサラダ

ビタミンを多く含む、みんな大好きブロッコリーを使った一品。
フライパンを汚さず作ることができるので、後片付けも楽チンです!



材料(2人分) : 保存期間の目安 : 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。
なお、保存期間はあくまでも目安です。
お早めにお召し上がりください。

ブロッコリー 1株
塩、コショウ 適量

(A)

みそ 小さじ1/2
酢 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
醤油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1/4

ワンポイントアドバイス

ブロッコリーは茹でずに蒸すと水っぽい仕上がりにならず美味しく食べられます。蒸しすぎると崩れやすいので、5分ほどを目安に加熱したら火の通り具合を確認します。

レシピ : 五十嵐ゆかり



管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。
SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「お肉が驚くほど柔らかくなる技!

やわらか舞茸チキン」を

ご紹介します。お楽しみに!