



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

04. ブロッコリーの茎まで食べきる ごま味噌ネーズ和え

捨てがちな茎を手軽な和え物にしてみました。味噌を入れているので、コクのある味わいです。

材料 (2人分)

ブロッコリーの茎	1株
むきえび	100g
☆すりごま	小さじ2
☆味噌	小さじ1/2
☆マヨネーズ	大さじ2

作り方

[下準備]むきえびをボイルしておく
 1.むきえびに背わたが残っている場合は、竹串で取り除く。
 2.片栗粉大さじ1と塩1つまみ、水大さじ1と1/2で揉み込み、水洗いする。
 3.鍋に水500ml、塩小さじ1、酒小さじ1を入れて沸騰させる。
 弱火～中火にして、色が白くなるまでじっくり茹でる(目安1～2分程)。



①ブロッコリーの茎の根元がかたければ皮を剥き(太い茎はかた場合が多い)、食べやすい大きさに乱切りにする。

②鍋に湯を沸かし塩(分量外 目安:湯500mlに塩小さじ1/2)を加え、①を3分程茹で、ザルにとる。

③☆の調味料を混ぜ合わせる。

④ボウルに②とえび、③を入れて混ぜ合わせたら完成。

調理のポイント

えびは冷凍のものを使用しても可能です。その際には、冷蔵庫で自然解凍か塩水(塩分濃度3% 水200ml に対して塩小さじ1)での解凍がおすすめです。

お問い合わせ
 東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

