

もずく酢ドレッシングサラダ



材料【4人分】

- ・ブロッコリー……1房
- ・ミニトマト……8個
- ☆ もずく酢……2パック
- ☆ オリーブ油……大さじ2
- ☆ しょうが……小さじ1
(チューブ)

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
101kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
6.4g

食塩相当量
0.7g

作り方

1. ブロッコリーを茹でる湯を沸かす。
2. ブロッコリーの茎を切り、小房に分ける。
大きい房は、茎の方から切りこみを入れて裂き、大きさを揃える。
茎は周りの硬い皮を取り除き、適度な大きさにカットする。
3. トマトを1/2に切る。
4. 小さめのボウルで☆印の材料を混ぜ合わせる。
(もずく酢ドレッシング)
5. 沸騰した湯に塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ブロッコリーの芯の部分を加える。
6. 2分したら残りのブロッコリーを加え、2~3分茹で、ザルにあげてさます。
7. ボウルにブロッコリーとトマトを入れ、もずく酢ドレッシングを加えてさっくり和えたらできあがり。