

ブロッコリーの白和え



材料（4人分）

ブロッコリー	… 1株
塩	… 適量
絹ごし豆腐	… 1/2丁
ニンジン	… 幅約3cm
ピーナッツバター	… 大さじ2
白みそ	… 大さじ1

作り方

- 1) ブロッコリーを子房に分け、ひとつまみの塩を入れた熱湯で柔らかくなるまで茹でる。
- 2) 絹ごし豆腐を電子レンジで加熱し、キッチンペーパーで包んで重石をのせ水切りする。
- 3) ニンジンを千切りにし、熱湯でさっとゆがく。
- 4) ②の絹ごし豆腐をすりつぶし、ひとつまみの塩とピーナッツバター、白みそを加え混ぜ合わせる。
- 5) ①のブロッコリーと③のニンジンを加えて和えたらできあがり。



ピーナッツバターが隠し味♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

