

ブロッコリーと根菜類の作りおきなます



材料（4人分）

ブロッコリー	… 1株
塩	… 少々
ダイコン	… 1/4本
ニンジン	… 1/2本
タマネギ	… 1個
鷹の爪	… 1本
A 酢	… 大さじ6
砂糖	… 大さじ5
塩	少々

作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分け、塩をひとつまみ入れた熱湯で茹でる。
- 2) ダイコンとニンジン、タマネギは千切りにした後、ひとつまみの塩でもみ、少し時間をおいてから水分を絞る。
- 3) ボールにAを入れて、①と②を漬け込む。種を取り除いて輪切りにした鷹の爪を加え、味がなじんだらできあがり。



ワンポイント!

オリーブオイルとサーモンを加えると洋風に、
ゴマ油を加えると中華風になるよ♪



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!!

