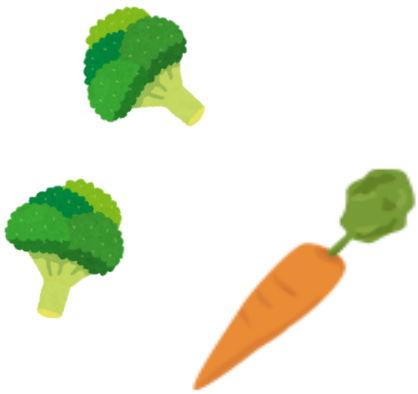
ブロッコリーのおかか和え

【材料】（大人４人分）

・ブロッコリー　1株
・にんじん　1/4本
・かつお節　小袋1パック

・しょうゆ　大さじ1
・和風顆粒だし　小さじ1/3
・お湯　大さじ1



【作り方】

① ブロッコリーは一口大の大きさ、にんじんは
いちょう切りにし、茹でて冷ましておく。

②　調味料を全て混ぜ合わせておく。

③　ボウルに①と②とかつお節を入れて混ぜる。