

# ブロッコリーのおかかマヨ和え

<材料 4人分>



ブロッコリー	中 1/2 個 (120g)
にんじん	中 1/3 本 (50g)
もやし	1/4 袋 (60g)
A 削り節	1 袋 (5g)
A すりごま	小さじ 2 (6g)
B マヨネーズ	大さじ 2 (32g)
B 濃口しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
B 塩	少々

## <作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにする。
- ②にんじん、もやし、ブロッコリーを茹でて、ざるにあけて冷ます。
- ③Aと和えて、Bで味付けをする。

## <コメント>

- かつお節の香りとマヨネーズとの相性が良く食べやすい一品です。
- 具材をコーンやちくわ、ハムなどにして、いろいろなアレンジが楽しめます。