

ブロッコリーとにんじんのマスタード和え



材料 2人分

ブロッコリー	1/3 株(120g)
にんじん	40g
塩	少々
☆ マスタード	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
いりごま	小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切る。にんじんは3~4cmの長さの細切りにする。
 - ② ブロッコリーとにんじんは塩を入れた熱湯でゆで、ザルにあげ粗熱をとる。
 - ③ ☆を混ぜ合わせ、ブロッコリーとにんじんをあえる。
- ※ブロッコリーは小さめの房にわけると味がなじみやすいです！