

# ブロッコリーのごまポン酢和え



## 【材料】（4人分）

ブロッコリー	1株
ツナ缶	1缶（70g）
白ごま	少々
塩	少々

## 《タレの材料》

練りごま（市販）	大さじ3
柑橘酢	大さじ3
ニンニク（チューブ）	少々

## 【下準備】

- ① 《タレの材料》を混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーを小房にする。
- ③ ツナ缶は油をきる。

## 【作り方】

1. 耐熱ジッパー袋に②のブロッコリーと塩をいれて600Wで2分程加熱する。
2. 1.の水分をきる。
3. 2.の袋の中に③のツナ、①のタレを入れて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り白ごまを振りかけて出来上がり。



## ひとくちメモ

★冷凍ブロッコリーを使用すれば解凍して《タレの材料》と和えるだけ！！  
さらに時短料理に！！