

【ブロッコリーの おかかあえ】

●材料（4人分）

ブロッコリー・・・1/2房
きゅうり・・・1本
たまねぎ・・・1/2個
かつおぶし・・・2袋
たまねぎドレッシング・・・大さじ3

●作り方

- ①ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは輪切りに、たまねぎはスライスする。
- ③耐熱のボウルに、ブロッコリーを入れ600wの電子レンジで3分かけよく冷ましておく。たまねぎも電子レンジで1分かけ、よく冷まして水気をしぼる。
- ④ボウルに野菜を入れ、かつお節、たまねぎドレッシングで和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けてできあがり。

【献立について】

もやしやこまつな、キャベツなど、他の野菜でも、おかかの風味で減塩にもつながります。

