



かんたん おいしい  
アップーレシピ

副

# ブロッコリーと ひじきのピリ辛和え

## 材料(2人分)

- ブロッコリー・・・・・・・・1/2 株 (120g)
- 人参・・・・・・・・・・・・中 1/5 本 (20g)
- ホールコーン缶・・・・大さじ 1 と 1/2 (16g)
- 芽ひじき (乾燥)・・・・大さじ 2/3 (3g)
- トウバンジャン・・・・小さじ 1/3 (2g)
- ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ 1 (4g)
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ 1 (6g)
- 酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1 と 1/2 (8g)
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1 (3g)

A



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 64 キロカロリー  
食塩相当量 0.7g



## 【作り方】

- 1 器に A の調味料を入れて混ぜ、たれを作る。  
ひじきは水につけて戻し、人参は 3mm のいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。



- 2 鍋に湯を沸かし、ひじきを茹で、ザルにあげて水気をよくきる。  
水気をきったひじきをボウルに入れ、①のたれを小さじ 2 杯入れて、混ぜ合わせおく。



- 3 鍋に湯を沸かし、人参とブロッコリーを茹でて、水気をよくきる。



- 4 食べる直前に②のひじきと③の茹でた野菜、コーン、残りのたれを加えて混ぜ合わせる。



辛さはお好みで  
調整してくださ  
い♪

