

今月の食材
ブロッコリー

ブロッコリーの漬物

材 料 (4人分)

- ・ブロッコリー ……1株(約200g)
- ・塩昆布 ……15g
- ・鷹の爪 ……小さじ1
- ・おろしニンニク(チューブ可) ……小さじ1/2
- ・塩 ……少々



作り方 (下準備時間 約10分、所要時間 約40分)

- ①ブロッコリーの茎は薄切りにし房は食べやすいサイズに分ける。
- ②沸騰した湯に塩を加えブロッコリーを茹でてザルにあける。
- ③粗熱が取れたらポリ袋に②と塩昆布、鷹の爪、おろしニンニクを入れて手で軽く揉み、空気を抜きながら密封し冷蔵庫で約30分寝かせて完成。

ブロッコリーで作るつくり置きメニュー♪