

花野菜のごまみそ和え

(材料 4人分)

・ブロッコリー 1/2 株
・カリフラワー 1/6 株
・ささみの油漬け 40g
(またはサラダチキン)

A

ミックスみそ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
酢	小さじ 1
すりごま	小さじ 1
水	適量



(作り方)

- ① ブロッコリーとカリフラワーは、ボウルに水を入れ、振り洗いをする。それぞれ小房に分け、1~2分程度ゆでる。
- ② ゆであがったら、ざるにとり、そのまま冷ます。
- ③ 鍋に A の調味料を入れ、火にかけ、ごまみそを作る。(加減をみて少量の水を加える。)
- ④ ささみの油漬け(またはサラダチキン)をボウルに入れてほぐし、②をボウルに加え、ごまみそで和えると出来上がり。

冬が旬のブロッコリーとカリフラワーは、ビタミンCが豊富な野菜です。カリフラワーを白くきれいにゆでる方法をご紹介します。残ったカリフラワーは、保存袋に入れて冷凍も可能です。

【カリフラワーのゆで方】

鍋に水と水に対して、それぞれ1%の塩・酢・小麦粉を入れ、沸騰させる。沸騰させた中に、小房に分けたカリフラワーを入れ、1~2分程度ゆでる。茎に竹串が刺さるくらいが、ゆで上がりの目安です。

☆水1リットルに対する、1%の塩・酢・小麦粉の分量
(水1リットル：塩小さじ2：酢小さじ2：小麦粉大さじ1)

