

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【ブロッコリー】

ブロッコリーの唐揚げ

材料(2人分)

ブロッコリー 1株

片栗粉 大さじ2

油 適量

(A)

お酒 大さじ1/2

生姜・にんにく(おろし) 各小さじ1/2

醤油 大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け2等分し水気をきりポリ袋に入れる
- 2 よく混ぜたAを1に加えなじませたら3~5分おき、片栗粉を加え全体にからめる
- 3 フライパンに油を中火で熱し、2を焼き揚げる

レンチンブロッコリーのチーズ和え

材料(2人分)

ブロッコリー 1/2株

塩 少々

薄力粉・牛乳 各小さじ1

粉チーズ 大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け一口サイズに切り、茎や葉も食べやすい大きさに切り水気をきる
- 2 耐熱皿に1を入れ塩と薄力粉をふりからめ、牛乳と粉チーズも加え和える
- 3 ふんわりラップをし電子レンジ(600w)で2分加熱する

タルタルブロッコリー

材料(2人分)

ブロッコリー 1/4株

茹で卵 1個

ヨーグルト・マヨネーズ 各大さじ1~2

塩胡椒 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け電子レンジ(600w)で1分加熱しみじん切りにする
- 2 すべての材料を混ぜる