

里芋とブロッコリーのおかか和え



1人あたり
55kcal
塩分 0.7g

ポイント

かつお節のうま味を活かし、塩分が気になる方にもおすすめです。

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|------------------|-------|-------------|
| ・里芋 | ・・・中3個
(120g) | ・かつお節 | ・・・適量 |
| ・ブロッコリー | ・・・1/2株 | ・しょうゆ | ・・・小さじ1・1/2 |

作り方

- ① 里芋は皮ごとレンジで5～6分加熱し、粗熱をとり皮をむく。
- ② ブロッコリーも食べやすい大きさに切り、レンジでは3～5分(又は熱湯で茹でる)加熱する。
- ③ ①の里芋は1口大に切るか、粗くつぶしながらブロッコリーをかつお節、しょうゆと和える。