監修：ホームメイドクッキング
後援：公益社団法人糖業協会

15分　167kcal

ブロッコリーの白和え風

旬の野菜に香ばしい和え衣で雪の風情を

材料（4人分）

ブロッコリー…150g　しょうゆ…小さじ1
木綿豆腐…1丁（300g）
A［塩…小さじ1　練りごま（白）…大さじ3　酢…大さじ4
サラダ油…大さじ1　上白糖…大さじ1］

作り方

① ブロッコリーは小房に分けて色よく塩茹でして水にさらし、水気を拭き取る。
② 豆腐は熱湯で軽く茹で、ふきんでかたく絞って水気を取る。
③ ボウルに②の豆腐をほぐして入れ、更にAを加えながら徐々に混ぜのばす。
④ ブロッコリーに下味のしょうゆを絡めてから③に加え、軽く和える。

memo