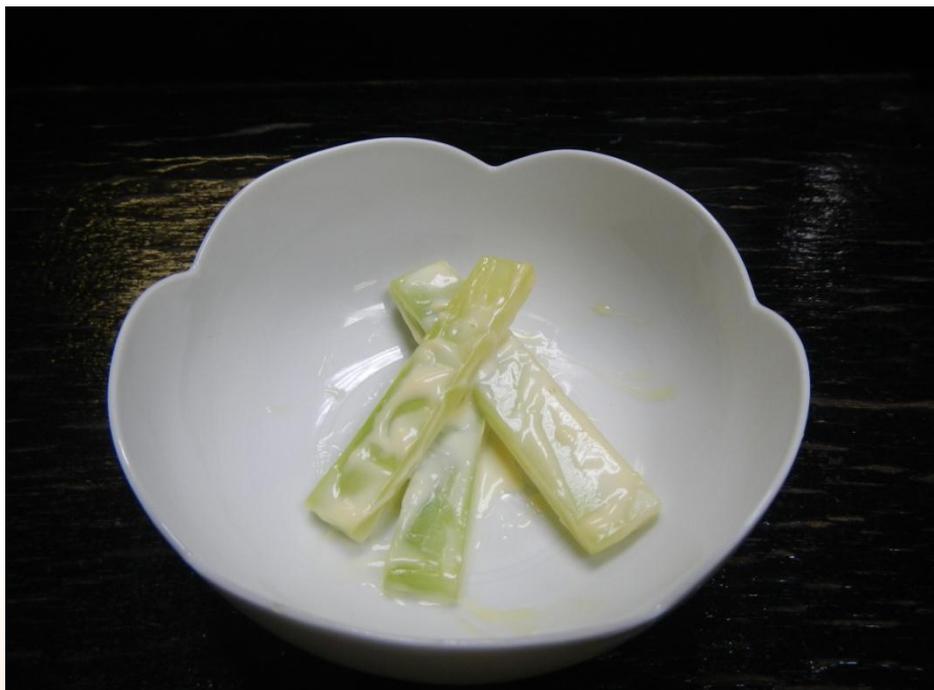


～やまぐち食べきりアイデア～

ブロッコリー茎のマヨネーズ和え



(3～4人前)

○食材

・ブロッコリーの茎
1本分 (30g)

○調味料

・マヨネーズ 10g

<作り方>

- 1 ブロッコリーの茎の皮をとり、芯の部分を長さ4～5cm、幅1cmの大きさに切り湯煮する。
- 2 マヨネーズで和える。



【アイデア発案者】
やまぐち食べきり協力店
湯田温泉 西村屋
(山口市湯田温泉4-1-30)

マヨネーズのかわりに
ごま酢和えでも良いですよ♪

