

「菜幸の | 鉢」レシピ

M・H さんのレシピ

ブロッコリーの味噌マヨ和え

【材料 1人分】

冷凍ブロッコリー	70g
にんじん	10g
マヨネーズ	小さじ1 (4g)
味噌	小さじ1/2 (3g)

【作り方】

- ① にんじんをスライサーなどでスライスする。
- ② 冷凍ブロッコリーを 600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ ②に①を加え、600Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ④ マヨネーズと味噌を加えて混ぜ合わせた後に盛り付ける。

💰 1人分のおおよその値段 97円
★ 1人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

時間がなくても簡単に作ることができるレシピです。

