

風邪もブロック柔らかかブロッコリー

【材料 3~4人分】(作りやすい分量)

ブロッコリー 1房
昆布 1切
生椎茸 4枚
ポン酢 大さじ2
日本酒 大さじ2
あれば

粉チーズ、海苔、かつお節

【作り方】

- ① フライパンに昆布を置き、日本酒を加え浸し、短冊に切ったブロッコリーの軸を入れる。
- ② ①に軸をとって一口大に切った椎茸を入れ、全体にポン酢をかけ中火で約3分火にかける。
- ③ 昆布を上に移動し、小房に分けたブロッコリーを入れて蓋をし、中火から弱火で約10分加熱する。
- ④ 柔らかくなったら器に盛る。お好みでかつお節、海苔、チーズをかける。

💰 1人分のおおよその値段 90円

★高齢者世代におすすめ

【オススメコメント】

栄養価の高いブロッコリーを主菜として柔らかくたくさん食べたい。ポン酢を加熱すると程よい酸味で旨みも増し美味しい。昆布椎茸ブロッコリーチーズ鰹節海苔、旨味の相乗効果で薄味で十分美味しいです。

