

ブロッコリーの簡単！！白和え



♡材料（4人分）♡

•	ブロッコリー	280g
	カッターチーズ	60g
①	マヨネーズ	大さじ2（24g）
	練りごま	大さじ1（18g）
	こいくちしょうゆ	小さじ2



♡♡作り方♡♡

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆで、ザルに上げて冷ます。
- ② ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①のブロッコリーを加えて和える。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）