

# ブロッコリーの ゆずみそかけ

ゆず味噌のほか、ごまみそ、ねぎ味噌など、なんでもOKです。



## 料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
46 kcal	3.6 g	0.6 g	0.6 g

## 材料 (4人分)

ブロッコリー	1株
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゆずの皮	1/4個分

## 作り方

ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。茎はかたいところを除き、薄切りにする。

沸騰した湯で をゆで、ざるにあげ、広げてさます。(ゆですぎないように気をつける。さます時、水をかけないこと。)

鍋にみそ、みりん、さとうを入れ、火が通るまでかき混ぜながら加熱する。

ゆずの皮の表面のみをすりおろし に加え、さっと加熱する。

のブロッコリーを器に盛り付け、 のゆず味噌をかける。