

ブロッコリーと大豆のナムル仕立て



材料（1人前）

ブロッコリー	50 g
ゆで大豆	20 g

合わせ調味料

ネギのみじん切り	2 g
すりごま	5 g
しょうゆ	2 g
砂糖	2 g
塩	1 g
ごま油	2 g
一味唐辛子	適量

作り方

ブロッコリーは子房に分けて固めに茹でて冷ます。
とゆで大豆を合わせ調味料と混ぜ合わせる。