



## ブロッコリーポン酢

### 材料 1人前

ブロッコリー	30g (40g)
じゃこ	6g (8g)
ポン酢	5g (7g)
かつお節	1g
いりごま	1g (小さじ1/2)

( )は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。
- 2 茹でたブロッコリーにポン酢、じゃこ、鰹節、ごまを加え、混ぜ合わせて完成。