



ブロッコリー

ブロッコリー 1株(300g)
水 100ml

作り方

- 1 小房に分け、水を入れたボウルに5分ほど漬ける。
- 2 深鍋に入れ、水を回しかける。
- 3 浅鍋でフタをして中火にかけ2~3分加熱する。
沸騰したら弱火にして2分加熱する。
- 4 ザルに上げて水気を切り、そのまま冷ます。



フタ：浅鍋
本体：深鍋