

土からキッチン～『ブロッコリーとタコ🐙のマヨポン和え』

2022年2月16日

みなさん こんにちは～😊

まだまだ春は遠く感じるほど、寒い日が続きますね。

体調はいかがでしょう？ 花粉症が本格的に厳しくなる時期ですね。。。

今はマスクも1年中しているので、少しは防げるかもしれませんね。

さて今日のレシピは簡単時短！お酒のつまみにもピッタリですよ～！

ブロッコリーと🐙タコです。

ブロッコリーは栄養価が高く胃腸が弱い人にもおすすめ。タコは気と血を補い、体を元気にし、皮膚に潤いを与え乾燥肌にも効果が期待できます。

ブロッコリーは武田ファミリーファームさまのを使用しました！！

【材料】

ブロッコリー 1株
タコ 110g
マヨネーズ 大さじ2
ポン酢 大さじ2
紅しょうが 25g
鰹節 小袋入り1袋

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房にわけ茹でる。
- ②タコは一口サイズの食べやすい大きさに切る。



- ③ボールにマヨネーズ、ポン酢を入れしっかり混ぜ合わせたら、鰹節を入れて混ぜる。



- ④③にタコとブロッコリーを入れて混ぜ合わせ紅しょうがのみじん切りを加えて和えたら出来上がり！



所要時間は5分程度です😊

ぜひお試しください。