

# ブロッコリー



栄養価が高く人気の野菜です。  
冷凍保存の場合は、30秒ほど  
塩ゆでにし粗熱をとったものを  
フリーザーバッグで密閉すると  
1か月ほど保存可能です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## ブロッコリーとえびのディップリース

調理時間  
15分

1人分  
131kcal

# ブロッコリーとえびのディップリース

調理時間

15分

1人分

131kcal

## 【材料/4人前】

|                     |       |
|---------------------|-------|
| ブロッコリー              | 1株    |
| 黄パプリカ               | 1/2個  |
| プチトマト               | 3個(中) |
| えび(大)生・殻付き          | 6尾    |
| 塩                   | 少々    |
| キューピー シーザーサラダドレッシング |       |
|                     | 大さじ4  |

## 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
- ②黄パプリカは、星形で型抜きする。プチトマトは半分に切る。
- ③えびは殻をむいて背ワタを取り、塩水で洗って熱湯でゆでる。
- ④器に①をリース状に盛りつけ、②と③を飾り、器に入れた「キューピー シーザーサラダドレッシング」を添える。