

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。