

# ブロッコリーの茎で作るザーサイ風

## 【材料】

- ブロッコリーの茎 1株分
- ごま油 小さじ1
- ラー油 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ2分の1
- しょうゆ 小さじ2
- 白いりごま 少々

## 【作り方】

1. ブロッコリーの茎をラップに包んで電子レンジ（600W）で1分30分～2分加熱します。



2. 皮を手で剥いていきます。



3. 内側の茎を5mmほどの厚さにスライスしていきます。



4. すりごま以外の調味料をよく混ぜます。



5. ブロッコリーが熱いうちに、加えて混ぜます。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、味をなじませます。食べる際に、すりごまをかけてできあがり。

