

BUROKKORI-

消費者方のレシピ作ってみた。

ブロッコリーのザーサイ

材料(1人分)

ブロッコリーの茎	150g	塩	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/3	ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/4(1g)		



1



余った

4



加える

2



レンジ

5



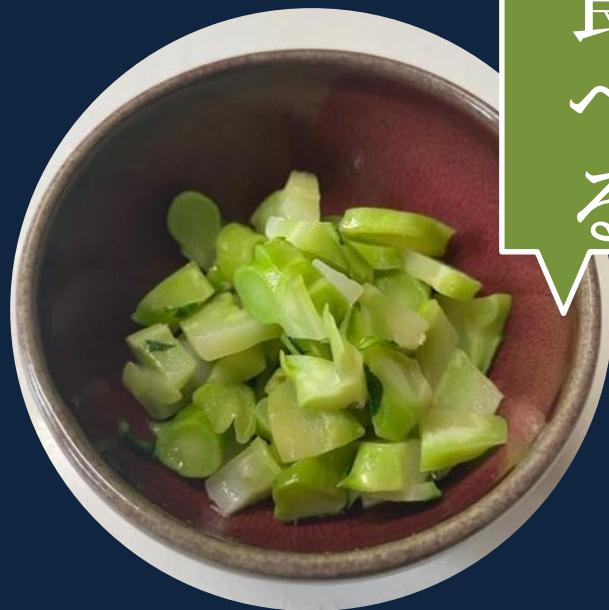
和える

3



混ぜる

5



食べる