

カラフルで  
栄養満点



## ブロッコリーとさつま芋のごま和え



### レシピの説明

蒸し器一つで おいしく簡単に栄養が摂れます

<4人分>

ブロッコリー(一口大の房に切り分ける) (茎は一口大)	1株
さつま芋(小さめの乱切り)	小1本
人参(小さめの乱切り)	1/4本
煎りごま・粒	10g
A 醤油	大さじ1と1/3
料理酒	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ①蒸し器にお湯を沸かしておく
- ②人参とさつま芋を小さめの乱切りにする
- ③ブロッコリーは一口大の房に切り分ける  
茎は外側を厚めに切り落とし、一口大にする
- ④②と③を蒸し器に入れ、中火で10分蒸す
- ⑤竹串などで固さを確認する
- ⑥鍋にAを入れ、弱火で火にかけ、混ぜ合わせる
- ⑦蒸しあがった野菜をボールに移し⑥とごまを入れ和える
- ⑧完成

### ○ポイント

今回は粒ごまを使用し、和えましたが、すりごまをたれに  
混ぜ、蒸した野菜をつけて食べても美味しいです。

つけだれにする場合は、たれとすりごまの分量を倍にしてください

ポイント

