

＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn



加熱の目安

加熱：約4分

1回に作れる分量

2～3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

181kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料

材料	2人分	3人分
ブロッコリー（小房に分ける）	1房(約250g)	1・1/2房(約380g)
白ごま	大さじ1	大さじ1・1/2
A かつおぶし	小1袋	小1・1/2袋
A マヨネーズ	大さじ2	大さじ3
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、ラップで落としふたをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず 85 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn** で加熱する。
- 加熱後、**A**を加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

落としふたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

