


# ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊



加熱の目安		使用付属品	
約4分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2～3人分			
カロリー	塩分		
181kcal	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。

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
<b>A</b> かつおぶし	小1袋	小1・1/2袋
<b>A</b> マヨネーズ	大さじ2	大さじ3
<b>A</b> 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** **86 ＊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

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

#### 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。

