

手動

さつまいもとブロッコリーの甘辛ごま和え



レシピ
大目科

手動

レンジ

600W
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

59kcal

塩分

0.5g

※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-WIA対応レシピです。

材料	2人分
さつまいも	30g
ブロッコリー	35g
A すり白ごま	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
A ほんだし®	小さじ1/2

作りかた

- さつまいもは薄いいちょう切りにして水にさらし、水気をきる。ブロッコリーは小房に分ける。
- 耐熱皿に①のさつまいも・ブロッコリーを入れ、ふんわりラップをかけてレンジ 600W 約1分 加熱する。
- 温かいうちにAを加えてよく混ぜ合わせる。

このレシピに使われている商品



ほんだし