

# ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn



## 加熱の目安

加熱：約5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-W10B対応レシピです。

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、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **224 ＊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。

## コラボメニューのコツ

### 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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。