

# ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊



## 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 **206 ＊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。

### 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

### 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。

### 材料

ブロッコリー(小房に分ける)

2人分

1房(約250g)

3人分

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

### 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。