

手動

# さつまいもとブロッコリーの甘辛ごま和え



レシ  
大目科

## 作りかた

1. 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。
2. 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 1分 加熱する。
3. 温かいうちにAを加えてよく混ぜ合わせる。

手動

レンジ

600W

加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート

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。

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

このレシピに使われている商品



ほんだし