

＊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-WIB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
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

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 **139 ＊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。