

2015年4月～6月村上市給食

2	料理名	ブロッコリーと海苔のバター醤油あえ
	コメント	海苔、醤油、バターの絶妙なバランスがブロッコリーと抜群の相性です。
	材料 (4人分)	ブロッコリー 小1株(300g) 焼き海苔 1枚 バター 大さじ1 醤油 大さじ1 こしょう 少々
	作り方	1. ボールにバター、醤油、こしょうを入れる。 2. ブロッコリーは小房に切り分け、固めに塩茹でする。 3. 茹で上げた熱々のブロッコリーを1.のボールに加えて、バターを溶かすように混ぜる。海苔をちぎって揉んで加え、軽く和える。
	ワンポイント	季節毎の旬の野菜でアレンジを。