

▽ カンタンでおいしくて、やみつきになります★ ▽

# ブロッこんぶ



レシピ提供：JA 全農とっとり

🕒 調理時間：5分

詳しい  
作り方は  
こちら▶



主材料 (4人分)

ブロッコリー  
…………… 1 株 (250g)  
塩昆布…………… 20g  
ごま油…………… 小さじ1

▽ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。 ▽

知ろう! 食べよう!  
ブロッコリー大好き!

[www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/](http://www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/)

