

# 夏におすすめのさっぱりあえもの！ ブロッコリーと長いもの梅あえ



レシピ提供：岩崎啓子

🕒 調理時間：5分

詳しい  
作り方は  
こちら▶



## 主材料 (2人分)

- ブロッコリー …… 150g
- 長いも …… 100g
- 梅干し …… 1個
- 削りかつお …… 適量

／ 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/)

