

コクのあるごまクリームが味を引き立てます

ブロッコリーとホタテのごまクリームかけ



レシピ提供：JA あいち経済連

🕒 調理時間：10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 (350g)
ホタテ貝柱 (刺身用・
冷凍) …… 8 個 (140g)
練り白ごま…大さじ4

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/

