

# 今月のおすすめ献立

(2月分)

献立名	<p>ブロッコリーのおかかあえ</p> 
-----	---

材料 (4人分)	ブロッコリー・・・150g      かつおぶし・・・3g もやし・・・・・・・・・・50g      しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
-------------	---

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① ブロッコリーは小房に分けておく。</li><li>② ブロッコリーともやしをそれぞれ食感よくゆでる。</li><li>③ しょうゆで味をつける。</li><li>④ かつおぶしをまぶす。</li></ol>
--------------	---

献立の特長	<p>ブロッコリーは10月から出荷が始まり、今が旬の緑黄色野菜です。愛知県は出荷量が全国第2位で、今年は暖冬の影響から、特に新鮮で大きなブロッコリーを安く購入できます。</p> <p>ブロッコリーはゆでてサラダにすることが多いですが、かつおぶしとしょうゆで味付けした和風のおかかあえ物もおいしいです。とても簡単に作ることができますので、ぜひご家庭でお試してください。</p>
-------	---