



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ブロッコリースプラウト1パック食べレシビ ブロッコリースプラウトともずく酢のサラダ



一人あたりのエネルギー 79kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ブロッコリースプラウト …………… 1パック
トマト …………… 1/2玉
もずく酢(三杯酢) …………… 1カップ
ごま油 …………… 大さじ1
A おろしにんにく …………… 小さじ1/4
しょうゆ …………… 小さじ1

■作り方

- ① 一口大に切ったトマトと、洗って根を切ったブロッコリースプラウトをお皿に盛り付ける
- ② ボウルにAをいれよく混ぜ合わせる
- ③ ①に②をかけてよく混ぜる

cooking memo