



【材料】（4人分）

ブロッコリー	1株（300g）
白身魚の昆布じめ	1パック
ちくわ	1本
和風ドレッシング	

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯で色よく茹でて冷水に取り、水分をよく切っておく。
- ②昆布じめは、食べやすくそぎ切りにし、ちくわは縦半分にしてから小口切りにする。
- ③器にブロッコリー、昆布じめ、ちくわを盛り合わせ、和風ドレッシングをかける。