

# ブロッコリーと生節の 手作りピーナツドレッシング和え

離島小値賀町の特産品の生節とピーナツを使っています。ピーナツと胡麻の食感や生節の風味により味を濃くしなくても美味しく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	112 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	75 g

小値賀町住民課提供レシピ

## 材料(4人分)

ブロッコリー … 300g(1株)  
生節 … 120g

### 【ピーナツドレッシング】

ピーナツ … 大さじ2  
いりごま … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1.5  
酢 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1

## 作り方

- ① ごまとピーナツをすり鉢で粗くすりつぶす。
- ② ①とピーナツドレッシングの材料をボールに混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーを小房に分け、たっぷりの熱湯で茹でて、水気をしっかり切る。
- ④ ②のピーナツドレッシングに生節と③のブロッコリーを入れて和える。

