

ブロッコリーとさつま芋和え

材料 (1人分)

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 30g |
| さつま芋 | 30g |
| しょうゆ | 1g |
| 砂糖 | 0.3g |
| すりごま | 1g |



作り方

- ①さつま芋は角切りにしてゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②さつま芋、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、すりごまを混ぜる。