

●ブロッコリーのスタミナサラダ

【材 料】(2人分)

・ブロッコリー	: 1/2個	・砂糖	: 小さじ1/4
・水	: 100ml	・にんにく(すりおろす)	: 大さじ1/2
・ゆでたまご	: 2個	・ごま(白)	: 小さじ1
・ごま油	: 小さじ2	・塩・こしょう	: 各適量
・オイスターソース	: 小さじ1	・こしょう(仕上げ用)	: 適量
・酢	: 小さじ1		

【作り方】

- ① ブロッコリーを茎と房に分け、小房に切っていく。茎の部分は外側の皮を切り落とし、5mm幅程の短冊切りにする。
- ② ゆでたまごは、4等分に切る。糸を使うと断面が滑らかになりおすすめ。
- ③ フライパンに、水を注ぎ、アルミホイルをのせる。その上に①のブロッコリーをのせる。

Point → フライパンは26センチ程のものを使っているが、フライパンの大きさによって水の量は変えなくてよい

Point → フライパンで蒸すことにより、水っぽくならず調味料のからみがよくなる

- ④ ③のフライパンにふたをして、中火で熱し、蒸気があがってきたら5分程を目安にブロッコリーの食感が残る程度に火を通す。

Point → 茎の部分が少ししんなりする程度がおすすめ

- ⑤ 蒸している間に合わせ調味料を作る。ボウルにごま油、オイスターソース、酢、砂糖、おろしにんにく、ごまを混ぜ合わせる。

Point → ごまは指先で軽くつぶしながら入れると、香りがたち香ばしい風味が加わる

Point → オイスターソースの代わりにしょうゆを加えると和風になる

- ⑥ ⑤のボウルに④のブロッコリー、ゆで卵を加えて和え、塩・こしょうで味を調える。

- ⑦ 器に盛り、仕上げにもう一度こしょうをふってできあがり。

Point → 表面にこしょうをふると味がしまっておいしい