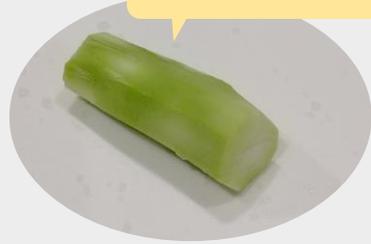


火を使わずに、フロッコリーの芯のザーサイ風

フロッコリーの芯は、皮は固いですが厚めに剥けばおいしく食べられます。
ピリ辛ザーサイ風にしてごはん・お酒のおともに。



芯の皮は固いので、厚めに剥く

用意するもの

- ・フロッコリーの芯・・・1本分
- ・醤油・・・小さじ1/2
- ・ラー油・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1/3
- ・すりごま・・・お好みで

作り方

- ① フロッコリーの芯は集めに皮を剥き、輪切りにする
- ② 耐熱容器に入れ、軽く水をかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱（500wで3分程度）
- ③ 熱いうちに調味料をからめて完成