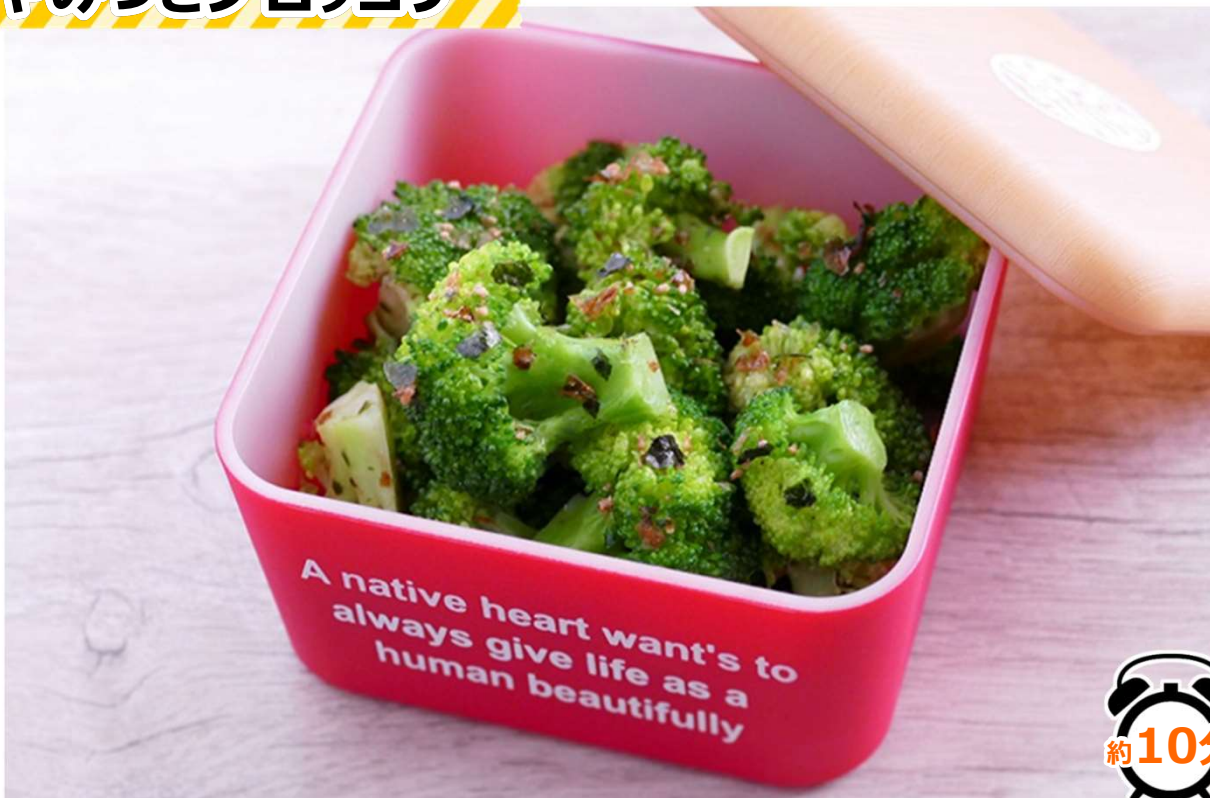


おかかふりかけの やみつきブロッコリー



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4人分)

ブロッコリー (小房に分ける)	100g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
「A-Label (エー・ラベル) ふりかけ おかか」(永)	大さじ2



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを2～3分茹でる。ザルにあげ、そのまま冷ます。
- ② ①のブロッコリーをキッチンペーパーに包み、水けをしっかりと吸い取る。
- ③ ボウルにブロッコリーを入れて、オリーブオイルを絡ませる。A-Labelふりかけ おかかと塩で味を調える。



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。