

# 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。

(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本八ム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(\*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」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。