



# ブロッコリーのごま醤油

倉吉市学校  
給食レシピ



## ワンポイント

ブロッコリーに味がからみやすくするため、ごま油を使うのがポイントです。ブロッコリーがたくさん食べられます。

＜材料＞ 5人分

- ・ブロッコリー 200g
- ・砂糖 8g(大さじ1弱)
- ・濃口醤油 15g(小さじ2強)
- ・みりん 8g(小さじ1強)
- ・ごま油 5g(小さじ1強)
- ・白煎りごま 5g(小さじ2弱)

＜作り方＞

- 1.ブロッコリーは洗って、食べやすい大きさに切り、茹でて冷水に取る。
- 2.よく水切りして、合わせた調味料、煎りごまと和える。