

## ブロッコリーのおかかマヨ和え

～かつお節のうま味で上手に適塩！～



### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。  
トマトは半分に切る。  
長芋は1センチ角に切る。
- ② ボウルにマヨネーズ、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、削りがつおを加えて器に盛り付ける。

### 材 料（4人分）

ブロッコリー	100g
ミニトマト	90g
長芋	50g
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ（2倍希釈）	小さじ1と1/2
削りがつお	3g