

## ブロッコリーのブイヨン煮

材料（4人分）

ブロッコリー 1個、固形ブイヨン 1個、塩・  
コショウ 適量



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて1口大の乱切りにする。
- 2 1を塩少々を入れた湯で湯がき、冷水にとって色を出す。冷えたら水気を切る。
- 3 別の鍋に湯を沸かし固形ブイヨンを入れて溶かし、塩、コショウで味を整えて、粗熱をとる。これにブロッコリーを入れて一晩寝かす。
- 4 皿に盛り付ける。

料理のポイント

- 1 この料理は、ブロッコリーの歯ごたえが命です。ブロッコリーは、余熱も計算して煮すぎないように短時間で湯がき、シャキシャキ感が残るようにする。
- 2 食べるときは軽く温めてもよいし、夏は冷えたままでもよい。メイン料理の付け合せとしても最適。