

すぐできる! 簡単一品

魚肉ソーセージのザーサイ和え



※写真はイメージです。

材料(2人分)

魚肉ソーセージ……1本
ブロッコリー……1/2株

A
ザーサイ ……30g
ごま油 ……小さじ1
いりごま(白)
……………小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ1/2

- 1 ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿にのせる。
ラップをし電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 熱いうちにボウルに入れ、A、ちぎった
魚肉ソーセージを加えてよく和える。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ザーサイが大きいときは切ってから加えてください。
ブロッコリーは冷凍の物を使っても◎