



「かぶとブロッコリーと

ベビーホタテのホットサラダ～柚子胡椒風味～



かぶ 2.3個はよく洗い、皮つきのまま4～5等分する。ブロッコリー 1/2個は、房に分け、芯の方は皮をむいて薄切りにする。

しいたけ 2枚は食べやすい大きさに切る。

かぶとブロッコリーとしいたけを耐熱容器に入れて、

オリーブオイル大さじ1をからめてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。

茹でてあるベビー帆立 8～10個を加えて、1分半加熱する。

オリーブオイル大さじ1、柚子胡椒、ポン酢をよく混ぜて和える。

*ホットサラダでもパスタにしても美味しいレシピです。

*残った茎と葉部分はじゃこやシーチキンでパスタにしたり、常備菜のふりかけにしたり、刻んで冷凍しておいても便利です。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880