



# 「ちくわとブロッコリー のナムル」



ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほど茹でザルに上げ熱いうちにごま油小0.5~1、すりおろしにんにく、塩各少々で和え、斜め7~8mmに切った竹輪を入れ、いりごまをバラバラ加えて出来上がり。

\* 山田製油のガーリックフレーバーごま油を使うと、塩、ちくわ、ごまだけでOK

\* ちくわをカニカマ、かまぼこ、ハム、サラダチキンなど、お好みに変えても。



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