

【おつまみブロッコリー】

【材料】

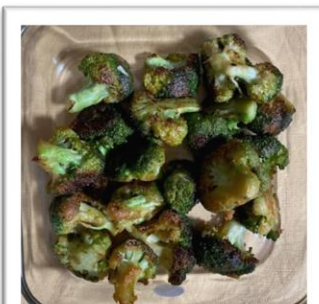
- ★ブロッコリー 1房
- ★醤油 大さじ1※
- ★酒 大さじ1※
- ★すりおろし生姜 小さじ1※
- ★すりおろしにんにく 小さじ1※
- ★米粉 大さじ2
- ★片栗粉(小麦粉も可) 大さじ2
- ★油 適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大の大きさに切る。
- ②※印の調味料をビニール袋に入れ混ぜ合わせたら、①のブロッコリーを入れてやさしく揉みこみ、10分程度おいておく。



- ③②に米粉と片栗粉を入れて振り交ぜ、フライパンに少し多めに油をしき、揚げ焼きにすれば完成！



～味がついているのでそのまま
パクパク食べれます～