

## 魚介とブロッコリーのネギ山椒和え

材料)

イカや鯛、ホタテなど白身のお魚100gほど

ブロッコリー1/2個 正味約200g

九条ネギ1本60g

山椒の実（水煮）大さじ1

A=太白ごま油100ccほど、太香ごま油大さじ1、塩小さじ1



作り方)

1. ミキサーに九条ネギ、山椒の実、Aを入れて滑らかに攪拌する。
2. ブロッコリーはフサから外して食べやすい大きさに切る。芯の部分は皮を厚く剥き、食べやすい大きさに切る。たっぷりの熱湯でさっと茹で、固めのうちにザルにあげて冷ます。
3. 魚介をたっぷりの熱湯で湯引きし、水けを切る。
4. ボウルに1を入れ、2と3を加えて和え、お皿に盛る。

残ったタレは冷凍保存出来ます。