

親子でカラフル クッキング



産直
255742 毎週企画 岡山県・宮崎県・長崎県

国産ブロッコリー
(小ぶりサイズ) 1株
産直産地直送。小ぶりの食べ切りサイズのブロッコリー。茎の空洞あり

花蕾の直径7cm程度
花蕾が紫色のものはアントシアニン色素です。

いつもおトク
本体 **168**円
(税込 **181**円)

もったいない企画

賞味期限は最短で2025年8月1日のものをお届け



1018 エア・ウォーターアグリ&フーズ
**北海道産 十勝スイートコーン
ドライパック 110g**
十勝産とうもろこしのみを使用した缶詰。
(73kcal・食塩相当0.5g/1缶110g) 賞味期間:3年

缶切不要
スイートコーン:
北海道十勝産

**お一人様
5点まで**

限定価格
本体 **108**円
(税込 **117**円)

切って蒸して
和えるだけ!

ブロッコリーのカラフルごま和え



風味のいいすりごまが
ブロッコリーにからんでおいしい!

材料(2人分)

- 255742** 産直 国産ブロッコリー 1個
- 赤パプリカ 50g
- 1018** 北海道産十勝スイートコーンドライパック
..... 110g

A すり白ごま 大さじ3
醤油 小さじ2+1/2

作り方

- ① ブロッコリーは固いところを切り、小房に分ける。茎は皮をむき、食べやすい大きさに切る。赤パプリカは細切りにする。
- ② フライパンに水を1cmほど入れて沸騰させ、ブロッコリーを入れて約1分蒸し煮する。
- ③ ②、パプリカ、コーン、**A**を混ぜ合わせる。

