

葉の花の下処理 (150g~200gの目安)



1. 根元が乾いていれば少し切り落とし、長い場合は食べやすい幅に切る
2. 鍋に約1ℓの湯を沸かしスプーン1杯の塩を加える

ブロッコリーをイメージすると茹で過ぎになるので注意!



葉の花の下処理 (150g~200gの目安)



3. 茎を1分茹でてから穂先を入れ、さらに30秒茹でるのが目安
4. 茹であがったらすぐに冷水に入れて冷ます

ブロッコリーをイメージすると茹で過ぎるので注意!



葉の花の下処理(150g~200gの目安)



5. 冷めたらギュッときつく しぼって容器に入れて保存

下処理が出来たら おひたしなど
お好きな味付けで召し上がって
ください!

予熱で余分に火が通るので
注意!

