



お花畑ブロッコリー



お弁当にもおすすめ!

材 料 [2人分]

- ブロッコリー …………… 1/4個
- A { 卵 …………… 1/2個
- A { 塩 …………… 少々
- A { こしょう …………… 少々
- パルメザンチーズ …… 大さじ2
- オリーブ油 …………… 小さじ2



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、600Wで2分レンジで加熱。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、ブロッコリーの先にAとパルメザンチーズを順に付けて焼く。

1人分の栄養価等

- 104Kcal
- 塩分 0.6g