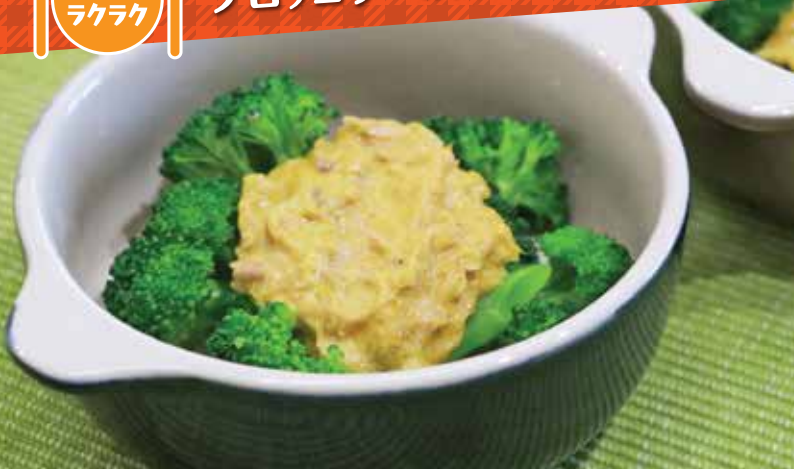




ブロッコリーのカレーマヨ焼き



材 料 [2人分]

- ブロッコリー …………… 6房 (100g)
- A { ●ツナ缶 …………… 1/2缶 (30g)
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- カレー粉 …………… 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べレンジで2分加熱する。
- ② ①の上に、混ぜ合わせたAをかけ、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

1人分の栄養価等

- 101Kcal
- 塩分 0.3g