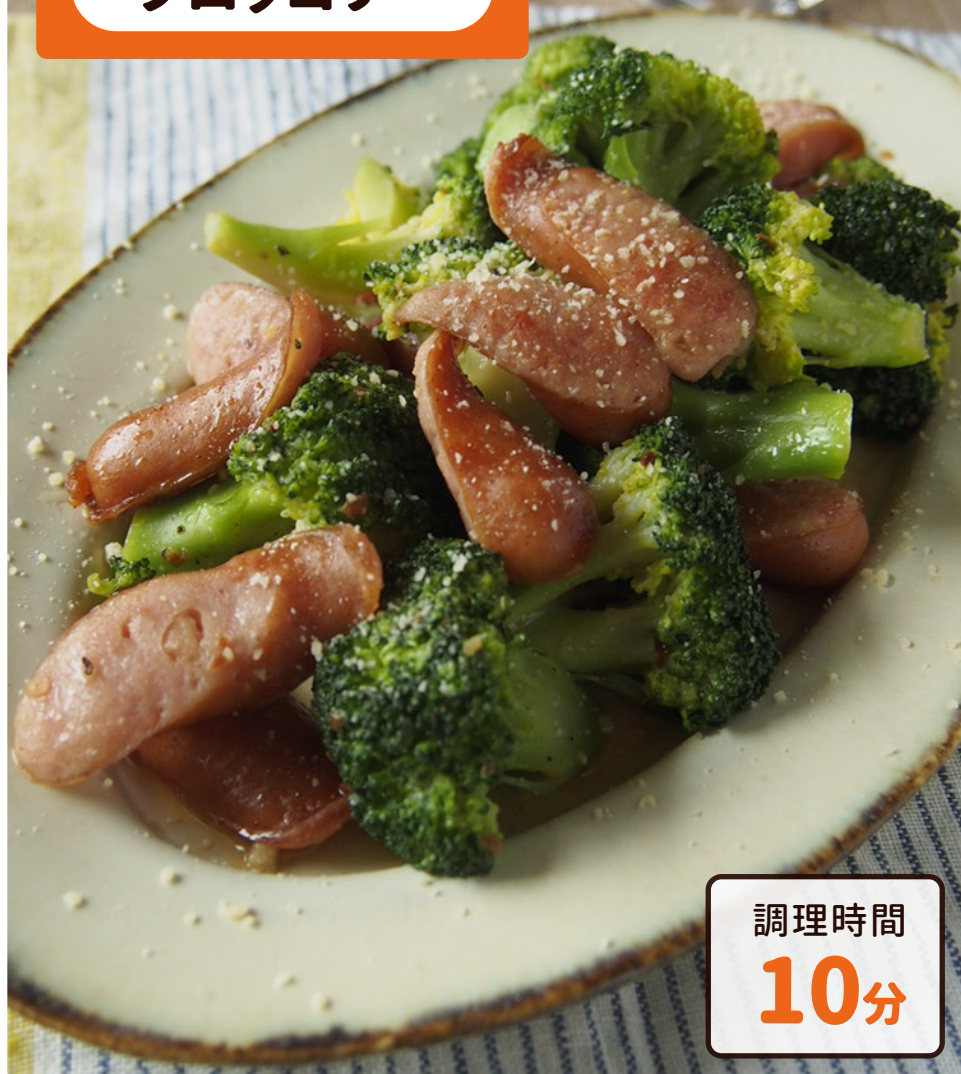


食材2つだけ!

ソーセージ

×

ブロッコリー



調理時間

10分

炒め物の味付けにコンソメ活用

ソーセージとブロッコリーの洋風炒め

材料 (2人分)

ウインナーソーセージ …… 4本

ブロッコリー …… 1/2株(200g)

洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

塩・こしょう …………… 少々

粉チーズ …………… 適量

にんにくのすりおろし …… 小さじ1/2

オリーブオイル …………… 大さじ1

1 切る

ブロッコリーは小房に切り分けて耐熱皿にのせ、ラップをかけた後600Wの電子レンジで2分加熱。ウインナーは斜めに薄切りにする。

2 フライパンで炒める

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら中火にし、ソーセージを入れて少しカリッとすまで炒める。ブロッコリーを入れ、洋風スープの素、塩・こしょうをふり、炒め合わせる。

3 盛る

皿に盛り、粉チーズをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索