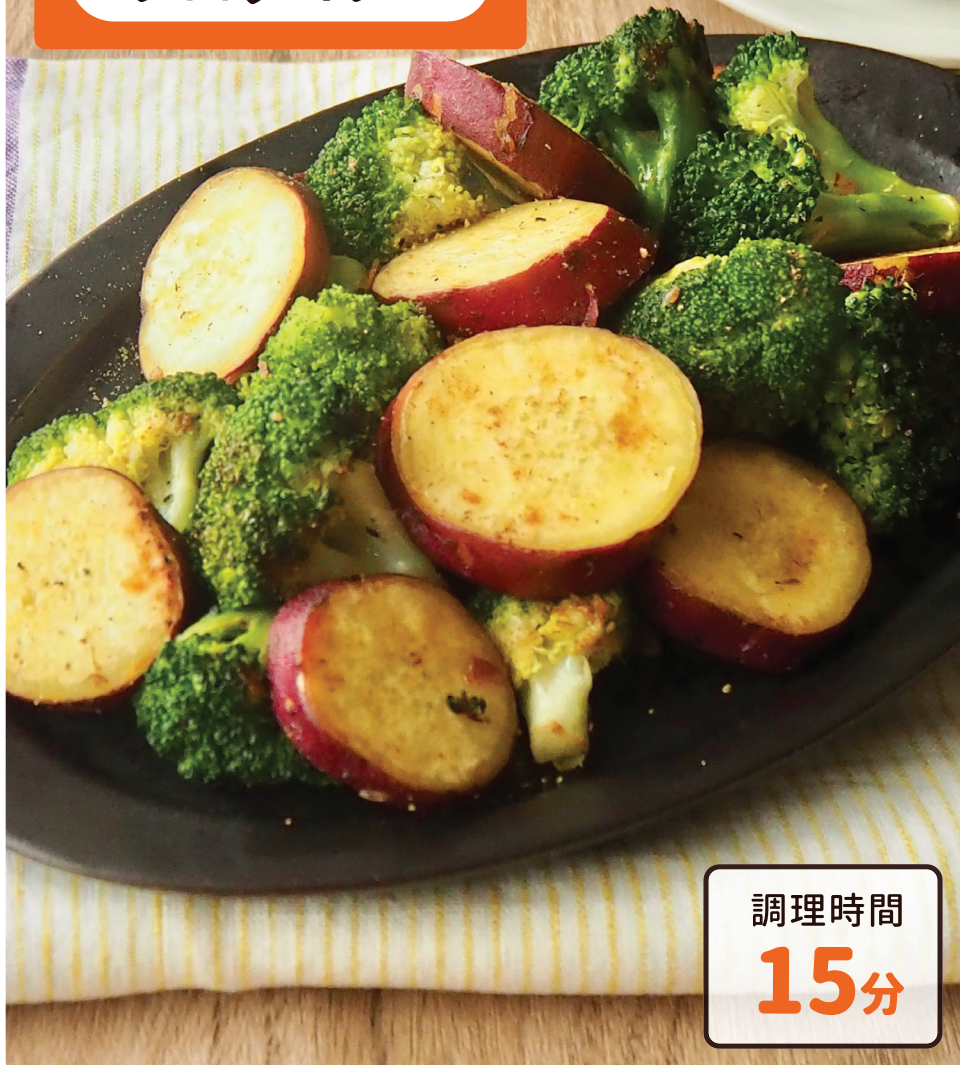


食材2つだけ!

さつまいも

×

ブロッコリー



調理時間

15分

おしゃれなデリがお家でできる

さつまいもとブロッコリーのホットサラダ

材料 (2人分)

さつまいも …………… 小1本

○こしょう …………… 少々

ブロッコリー …………… 1/2株

○バター …………… 10g

○ハーブソルト …………… 少々

オリーブオイル …………… 大さじ1

1 材料を切る

さつまいもは皮付きのまま1cmの輪切にし、水に5分さらす。ブロッコリーは小房に切り分ける。水気を切ったさつまいもとブロッコリーを耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。

2 炒める

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、1を炒める。○を入れ全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索