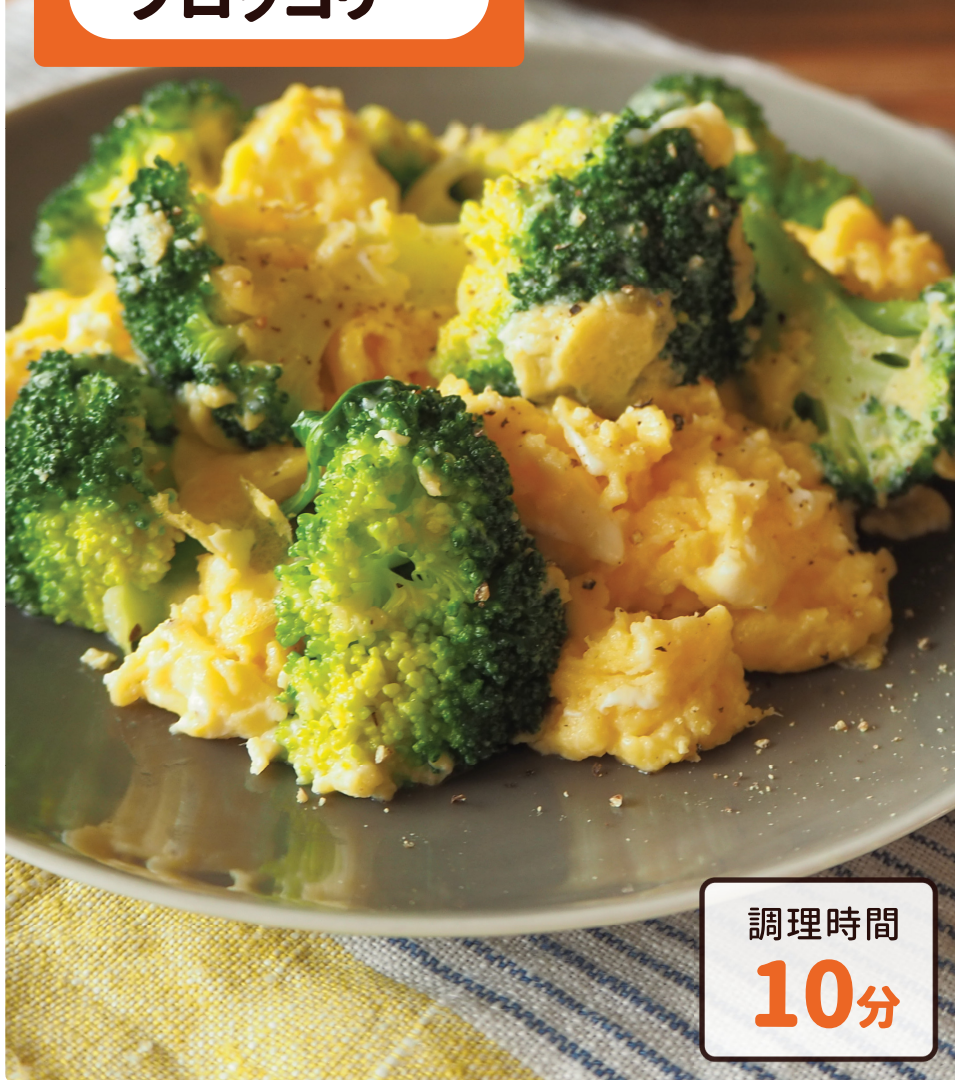


食材2つだけ!

卵

×

ブロッコリー



調理時間

10分

お弁当の1品にもおすすめ

## ブロッコリーと卵のふわマヨ炒め

材料 (2人分)

卵 ..... 3個

ブロッコリー ..... 1/2房

○洋風スープの素(顆粒)  
..... 小さじ1/2

○こしょう ..... 少々

○マヨネーズ ..... 大さじ2

塩 ..... 少々

サラダ油 ..... 大さじ1

### 1 材料を切る

ブロッコリーは小房に切り分け、沸騰した湯で2分茹でる。卵をボウルに溶き、○を混ぜる。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れてヘラで混ぜる。半熟になったらブロッコリーを入れて炒め合わせる。塩で味を整える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索