

食材2つだけ!

ブロッコリー

×

卵



調理時間

15分

野菜が苦手なお子さんにもおすすめ

## カルボブロッコリー

材料 (2人分)

ブロッコリー……………1株

○卵……………3個

○牛乳……………大さじ1

○パルメザンチーズ…大さじ1

○塩……………少々

○黒こしょう……………少々

にんにく……………1片

オリーブオイル……………小さじ2

### 1 材料を切る

にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で2分茹でる。ボウルに○を入れてよく混ぜる。`

### 2 炒める

フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りがしてきたらブロッコリーを1分炒める。1で合わせた○を回し入れ、大きく混ぜながら好みの半熟加減で火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索