

ブロッコリー



栄養価が高く人気の野菜です。
冷凍保存の場合は、30秒ほど
塩ゆでにし粗熱をとったものを
フリーザーバッグで密閉すると
1か月ほど保存可能です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



特設サイトは
こちら!



ブロッコリーとじゃがいもとゆで卵のマヨネーズ焼き

調理時間
25分

1人分
約156kcal

ブロッコリーとじゃがいもとゆで卵のマヨネーズ焼き

調理時間

25分

1人分

約156kcal

【材料/4人分】

じゃがいも	2個
ブロッコリー	1株
ゆで卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
キューピー マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、水にさらす。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分けて洗う。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で約2分30秒加熱する。
- ③ゆで卵は4等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。
- ④耐熱容器に①～③を並べ、塩、こしょうをし、「キューピーマヨネーズ」で線描きをする。オーブントースターで約10分、こんがりと焼き色がつくまで焼く。