

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ブロッコリーとウインナーの ケチャマヨソテー

調理時間
15分
1人分
約**320kcal**



※写真はイメージです。

春の旬食材



ブロッコリー

+

使ったのはコレ!



キュービー
マヨネーズ 450g

ブロッコリーとウインナーのケチャマヨソテー

材料/2人分

- ブロッコリー……………1/2株
ミニトマト……………10個(中)
ウインナー……………5本
- Ⓐ [トマトケチャップ……大さじ1
はちみつ……………小さじ1
キューピー マヨネーズ……大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- ②フライパンに「キューピー マヨネーズ」大さじ1を入れて強めの中火にかけ、①をさっと炒める。水大さじ3(分量外)を加えて、ふたをして中火で4~5分ブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- ③②にミニトマトを入れ、強火で水分を飛ばしながら炒める。Ⓐと「キューピー マヨネーズ」大さじ1を混ぜ合わせて加え、ミニトマトが少しくずれるくらいまで炒め合わせる。