

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ブロッコリーの チーズ焼

考案者

はこだての自然派shop&茶房 あい



材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株
- スライスチーズ 1枚
- マヨネーズ 大さじ2
- ベーコン 4枚
- 塩 少々
- コショウ 少々

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け耐熱容器で加熱(600wで2分)
- 2 ベーコンは小さめに切ってカリカリになるまで焼く
- 3 ボウルにマヨネーズ・塩・コショウを入れ①と②を入れ混ぜる
- 4 耐熱皿に移しスライスチーズをのせる
- 5 オーブンでチーズが溶けるくらいまで焼く

POINT

調味料はボウル内に先に入れて混ぜ合わせておく
お好みで最後に粗挽き胡椒をふりかけてもgood!です
ブロッコリーの茹で加減はお好みの固さで



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>