

かんたん 朝食 レシピ

朝食に旬の花野菜を食べよう！

ブロッコリーのチーズ焼き

《材料（4人分）》

ブロッコリー	1房
コーン缶	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
とろけるチーズ	大さじ8



《作り方》

①ブロッコリーは小房にわけて茹でる。



②水気を切ったブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。



③耐熱皿に②を入れ、チーズをのせてトースターで焼く。





朝は野菜が不足しがちですが、ブロッコリーは火が通りやすい野菜ですので、小房に切っておくなど、下準備をしておくとうれに野菜を取り入れることができます。

