

電子レンジで作るゆでブロッコリー



材 料（4 人分）

ブロッコリー	1 株
塩・こしょう	少々

【作り方】 一人分 エネルギー 19kcal

- ① ブロッコリーは洗って、小房にわける。
- ② 電子レンジで使える容器に入れて、ラップをし、600wで2分30秒～3分ほど加熱する。
- ③ お好みで、マヨネーズやドレッシングをかける。

※ 写真は、塩・こしょうをした後、スパイスのクミンシードをかけています。

※ 容器が熱くなるので火傷に十分注意してください。

point

ブロッコリーは茹でなくても、電子レンジで加熱できるので便利♪