

パワーアップ朝ごはん

『ブロッコリーのチーズがけ』



<材料 4人分>

ブロッコリー 200g
とろけるチーズ 80g
黒こしょう お好みで
ゆでる時の下味用塩
水600ccに10g

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩を加えたお湯でゆでる。
- ② ①をザルにあけ、水気をきる。
- ③ 耐熱皿にゆでたブロッコリーを盛り、とろけるチーズを上にならす。
- ④ 電子レンジ600Wで2～3分加熱する。
- ⑤ お好みで黒こしょうをふりかける。

ブロッコリーに下味をつけることがポイントです。
前日にゆでておくと、朝の時短になります！

