

ブロッコリーと卵の炒めもの



分量（4人分）

ブロッコリー 1株（250g程度）

卵 2個（100g程度）

マヨネーズ 小さじ2（8g）

塩・こしょう 少々



作り方

- ① ブロッコリーを小さめの子房に分け、下ゆでする
- ② 卵を割り、マヨネーズを加えて混ぜる
- ③ 熱したフライパンに、②を加えて半熟の炒り卵にする
- ④ 卵を一旦器に出して、①を軽く炒める
- ⑤ 火を止めてから③を加え、塩こしょうで調味する

エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	7.0g
食物繊維	2.8g
塩分	0.8g
	（1人分）