

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)

90

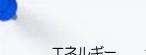
2個(100g程度)

マヨネーズ 小さじ2(8g)

塩・こしょう 少々



作り方



エネルギー 111kcal たんぱく質 8.9g

脂質

8.9g 7.0g

食物繊維

2.8g

塩分

2.8g

(1人分)

- 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