

ブロッコリーのチーズ焼き



材料（4人分）

- ・ ブロッコリー 1/2 株
- ・ マヨネーズ 適量
- ・ 粉チーズ 適量

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- 2 耐熱容器に1のブロッコリーを並べてマヨネーズと粉チーズをかける。
- 3 トースターでマヨネーズに焦げ目がつくまで焼く。

メモ

大人は、ブラックペッパーをかけても◎

マヨネーズはキャップの細口部分で波線 ~~~~~ を書くようにかけると適量になります。

栄養量（一人分）

エネルギー 66kcal たんぱく質 3.5g 脂質 5.0g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 0.2g