

2025 年 12 月号

【料理名】 ブロッコリーのカリカリチーズ焼き



【献立】

キャベツとソーセージのスパゲッティ

ミニトマトのピクルス

【調理時間】 20 分

【カロリー】 148 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2 人分）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株

A 水……大さじ 2

A 塩、こしょう……各少々

ピザ用チーズ……50g

【作り方】

1. ブロッコリーは茎のほうから長めに大きめの房に分け、縦半分に切る。フライパンに入れ、Aを加えてふたをし、火にかける。フツフツしたら中火にし、水分がなくなるまで柔らかめに蒸しゆでにする。
2. へらでブロッコリーをつぶし、油大さじ $\frac{1}{2}$ を回し入れる。ブロッコリーの上にチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら返してこんがりと焼く。

* 好みで粗びき黒こしょうをふっても。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。