

ブロッコリーとウインナーのマヨたまご炒め

ポイント

ブロッコリーをまるごとおいしく食べられます。
栄養バランスバッチリです。



材料(4人分)

ブロッコリー	1株
ウインナー	6本
たまご	3個
オリーブオイル	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
塩コショウ	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

- ① ブロッコリーは、小房に切り、芯の部分は皮をむき、薄切りにし硬めに茹でる。
- ② ウインナーは斜めに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ウインナーを炒める。
- ④ ③にブロッコリー、マヨネーズを入れ2～3分炒める。
- ⑤ ボウルにたまごを割り入れ、塩コショウを入れてよく混ぜる。
- ⑥ ④に溶きたまごを入れて半熟になるまで焼き、さっとひと混ぜする。
- ⑦ ブラックペッパーをかけて、できあがり。