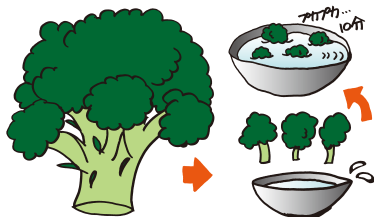




ブロッコリーのチーズ焼き

【材料】ブロッコリー小1/2個、とろけるチーズ適量、
黒コショウ少々、サラダ油適量

1. ブロッコリーは一口大に切り、
薄い塩水に10分ほどつけておく。



2. 水を軽く切ったブロッコリーを、
油を軽く塗ったアルミカップに
茎を上にして入れ、
上下中火で3分焼く。



3. ブロッコリーをひっくり返し、チーズをのせ、
さらに上下中火で3分焼く。



4. チーズが溶けて、最後にお好みで
黒コショウを振る。



この〜ホ なんのホ 気になるホ〜!
…に似ている!

