

ブロッコリーと卵のオーロラ炒め



<材料> 子ども4人分

ブロッコリー	1 / 2房	
卵	2個	
油	大さじ1 / 2	
A	マヨネーズ	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1 / 4
	塩	小さじ1 / 3

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房にする。
- ② フライパンに水100ccを入れて沸騰させ、ブロッコリーを入れて中火で2分蒸し焼きにする。
- ③ フライパンの水分を捨て、水気がなくなるまでブロッコリーを炒る。
- ④ ブロッコリーをフライパンの片側に寄せ、油をひき、卵を炒める。
- ⑤ ④にAを入れ、全体になじむように絡める。