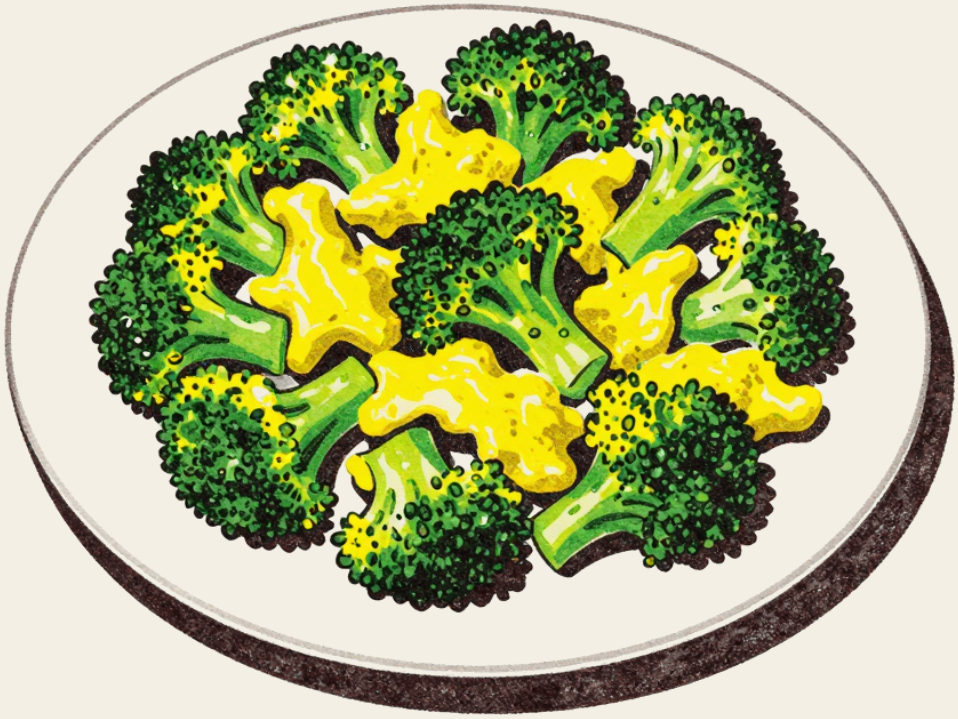
ブロッコリーのレシピ

ブロッコリーと卵炒め



材料（2人分）

ブロッコリー1株　卵3個　塩ひとつまみ　油大さじ1

作り方

1. 小房に分けて固めにゆでる
2. 溶き卵を油で半熟に炒めて取り出す
3. ブロッコリーを炒め卵を戻して塩で味付け

鮮やかな緑と黄色が食卓を明るくします