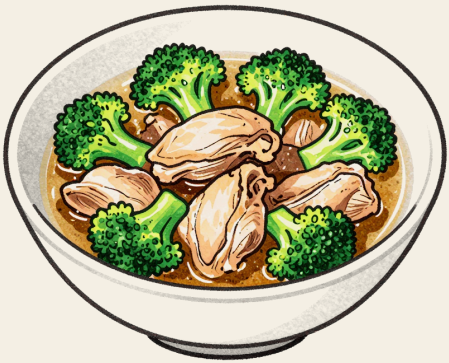
ブロッコリーのレシピ

鶏肉との煮物



材料（2人分）

ブロッコリー1株　鶏もも肉1枚　しょうゆ大さじ2　みりん大さじ2

作り方

1. 鶏肉を一口大に切り水1カップで煮る
2. しょうゆとみりんを入れて10分煮る
3. 小房のブロッコリーを加えて3分煮る

ブロッコリーは最後に入れて色よく仕上げます