

野菜のチーズ焼き



材料(2人分)

ブロッコリー 70g
玉ねぎ 1/4個
ミニトマト 4個
ベーコン 1枚
サラダ油 適量
チーズ 20g
マヨネーズ 小さじ1

【レシピ】

ブロッコリーは食べやすい大きさに切って沸騰したお湯に入れ、1分程度下茹でしておく
たまねぎは半分に切り薄切り、ミニトマトは半分に切る
ベーコンは短冊切りにする
鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める
火が通ったら下茹でしたブロッコリーを入れる
耐熱皿に 入れ、ミニトマトを加え
上からマヨネーズ、チーズをかける
チーズが溶け、マヨネーズに焼き目がつくまで
オーブントースターで5-7分焼く

ブロッコリーは冷凍商品を使うと下茹での手間がなく気軽に調理できます
その際は、商品の解凍方法にて解凍して使用してください

