

ブロッコリーとれんこんの辛味噌マヨ焼き ~マヨネーズのコクと七味で止まらない美味しさ~



1人分 128kcal
塩分 0.5g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。
れんこんは皮をむき1センチ幅の半月切り、大きいものは
いちょう切りにする。
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ れんこんに焼き色が付いたら火を止めて、
Aの調味料を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

材 料 (2人分)

ブロッコリー	100g
れんこん	100g
サラダ油	大さじ1/2
A	味噌 小さじ1
	マヨネーズ 大さじ1
	酒 大さじ1/2
	七味唐辛子 適量