

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

●材料（1人分）

ブロッコリー……………小3房
塩・こしょう……………少々
マヨネーズ……………小さじ1
パン粉……………少々

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて色よく茹で、アルミカップに入れ、塩、こしょうをふる。
- ②①にマヨネーズをしぼり、パン粉をふって、オーブントースターで2～3分焼く。



※イメージ写真

（袋井西幼稚園より提供）