

【ブロッコリーカルボナーラ】

【材料】

- ★ブロッコリー 1 房
- ★ベーコン 2 枚
- ★卵 1 個
- ★牛乳 大さじ 3
- ★粉チーズ 大さじ 2
- ★塩こしょう 少々
- ★黒こしょう お好みで



※

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、好みの硬さに塩ゆでし、水気をしっかり切る。
 - ②ベーコンは1cmぐらいに切る。
 - ③※を混ぜ合わせておく。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒め①のブロッコリーを入れてさっと炒める。
 - ⑤混ぜ合わせた※を入れ、ぐるぐるっと混ぜたら火を消して余熱で火を通す。
- ※盛り付けて、黒こしょうをかけてどうぞ！