

冬レシピ： ブロッコリーのガレット風

材料（1人分）

ブロッコリー・・・半株
ハム・・・・・・・・2枚
ピザチーズ・・・30g
片栗粉・・・・・・大さじ3
小麦粉・・・・・・大さじ4
水・・・・・・・・・・40cc
サラダ油・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・・・1個
塩こしょう・・・・少々

作り方

- ①ブロッコリー半分を子房に分ける。軸のところはうす切りにして全体をあらみじん切りにする。
- ②ハムはせん切りにする。
- ③ボウルにブロッコリーとハムを入れ、そこに片栗粉、小麦粉、ピザチーズ、塩こしょう、水を入れ混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、材料を流し入れて平にして、裏にきれいに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ひっくり返してふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦四隅を折り、中心に卵を割り入れ、卵が半熟になるまで焼く。



ブロッコリーは栄養満点野菜！

野菜に含まれるビタミン類のほとんどを含み、特にビタミンCが豊富に含まれています。

つぼみより茎の部分により多くのビタミンCが含まれるので、一緒に食べることでさらに栄養アップに！

栄養成分表（1人当たりの含有量）

 エネルギー量 552 kcal	脂質	28.8g
	たんぱく質	22.4g
	食物繊維	4.0g
	塩分相当量	1.3g