

第86回 2014年11月11日(火)

ブロッコリーをアレンジして!!



① スクランブルカレー風味

卵・牛乳でスクランブルエッグ
作、炒め。
油・フライパンにブロッコリー
炒め、塩、しょうが、カレー粉
(にスクランブルエッグの味を
よ)



② クリーム煮

さつまいも サイコロカット
レンジでチン。その二類
塩こしょうで煮け10分程。
牛乳・スライス、さつまいも
その二、ブロッコリーを煮て
クリームソースを味付けして



③ キムチ風味

ブロッコリーを煮かいて、油に
にんにく、しょうが、ブロッコリー
炒め、キムチの味を味付けして



④ ピーナツ白みそ

とうもろこし、ほしこで煮て
水出し、砂糖、しょうゆ、
ピーナツはミキサーにて
全部合わせ、煮かいた
ブロッコリーと一緒に炒め



⑤ クラタン

たまごソース、トマト、オリーブ
油、しょうが、その二類を炒
んでソース、クラタンに
煮かいたブロッコリー、
塩こしょうの二、たまごソ
ース、パン粉でオーブン
トスターで焼いてOK!!



⑥ サラダ

お好み野菜と、お酢
煮かいたブロッコリー、
こしょう、和風、マヨネーズ
ドレッシングで合わせるとお好み