

ブロッコリーと卵のふわふわマヨ炒め

【材料】

ブロッコリー . . . 1株
卵 . . . 2個
マヨネーズ . . . 大さじ2
鶏ガラスープの素 . . . 小さじ1/4
塩・こしょう



1. ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。
2. ボウルに卵と鶏ガラスープの素を入れてよく混ぜる。
3. フライパンにマヨネーズを入れ、2を入れて炒り卵をふわっと仕上げる。
4. 3に1のブロッコリーを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。