

■ブロッコリーの卵あんかけ

ブロッコリー美肌効果の高いビタミンCを沢山含んでいる野菜です。水溶性のビタミンはゆでる時に、栄養分が水に流れでてしまうので、ゆでる際に野菜に味をしみこませ、ゆで汁を卵あんにしました。野菜と卵のシンプルなメニューですが、マヨネーズのコクでご飯にかけても美味しいです。



■材料 2人前

ブロッコリー	1株
卵	1個
お水	300ml
鶏がら顆粒だし	小さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1 水 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1

塩、こしょう 少々

*材料の量はお好みに合わせてご調整ください。

■作り方

- ①小鍋に、お水と鶏がら顆粒だしをいれて沸騰させ、ブロッコリーを小房にわけ、中火で約1分半~2分ゆで、お皿に盛付ける。
- ②ゆで汁に塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉ですこしかためにとろみをつけ、卵をよくとき、少しずつ大きくまわしながら、加える。
- ③卵に火がとおり、ふんわり固まったところで、軽くまぜ火をとめ、最後にマヨネーズを加えるあわせ、ブロッコリーの上に卵あんをかける。