



ブロッコリーと青豆のグラッセ

材 料 （2人分）

ブロッコリー	80g
パプリカ(赤)	20g
グリーンピース(冷凍)	40g
砂糖	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
バター	小さじ1/2
こしょう	適量
水	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

A

栄養価	1人分
エネルギー	68 kcal
食塩相当量	0.6 g



作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
パプリカは種をとり1cm位のさいの目に切る。
- ② ①とグリーンピースは耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ②を混ぜて皿に盛り、粉チーズをかける。

★ 電子レンジで簡単にできる副菜の1品です。

倍量に温泉卵をのせて、パスタやパンと組み合わせるのもおすすめです。

