

# お父さんの愛情たっぷりブロッコリーの玉子焼き



## 材料

ブロッコリーの芯  
ニンジン  
玉子  
マヨネーズ

by Yuusuke

- ① ブロッコリーとニンジンを用意します。  
※ブロッコリーの芯は捨てずに残しとくんヨ。



- ② ブロッコリーとニンジンを1cm角に切ります。  
※ニンジンが入るときれい。



- ③ 水に塩を多めに入れ、ニンジンを水から茹でます。沸騰したらブロッコリーを入れ、さらに2分ほど茹でて火を止め、水を切ります。  
※後でさらに火が入るのでブロッコリーの色が鮮やかになる程度にします。



- ⑤ 玉子を割り入れます。



- ⑥ 玉子が隠れる程度にマヨネーズを入れ、よく掻き混ぜます。③で茹でた具材を入れて混ぜます。  
※玉子の味付けはマヨネーズのみとなるので、少ないと味が薄くなり、多いとカロリーが高くなります。



- ⑦ ケーキ型にクッキングペーパーを敷き、ケーキ型に入れ、底をトントンとたたき、空気を抜きます。オーブンで、強火で4分、弱火で6分加熱し、さらに、オーブンから出さずに、15分程度、余熱をかけ完成です。

