

# おいしいヘルシー お弁当ヨレシビ

## ブロッコリーの チーズフライ風



定番蒸し野菜を  
フライ風に  
焼き上げて

お弁当に彩りと栄養を与えてくれる蒸し野菜。今回はブロッコリーにパン粉+チーズを絡めて、フライ風にこんがり焼いたアレンジをご紹介します。

- ①ブロッコリーを一口大の房に切り分ける。シイタケも一口大に切る。
- ②26〜28cm程度の大きめのサイズのフライパンに①を平たく並べて、100CCの水を注ぐ。
- ③ふたをして中火にかけ、水がなくなったら蒸し上がり。オリーブオイルをかけてなじませる。
- ④パン粉にチーズを混ぜておき、蒸し上がった野菜と満遍なくあえる。
- ⑤耐熱皿かアルミホイルの上に並べて、トースターで5分焼いたら出来上がり。

### 材料 (2~3人分)

- ブロッコリー…1房
- シイタケ…4個
- 水…100cc ●パン粉…大さじ4
- 粉チーズ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1

### 取材協力

野菜ソムリエ

アロマテラピーインストラクター

武田都さん

武田都さんブログ

