

ブロッコリーときのこの マヨチーズ焼き

松本市

I.N.



材 料

- ・ブロッコリー ・しめじ ・エリンギ ・人参 ・アボカド
- ・サラダエビ ・玉ねぎ ・パン粉

作り方

- ①ブロッコリー、しめじ、エリンギ、人参は食べやすい大きさに切り、ペーパータオルの上のせ、ラップをしてレンジで3分加熱。
- ②加熱している間にアボカドを切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③グラタン皿に、全ての材料を色よく盛り付け、マヨネーズをしぼり、パン粉をちらし、粉チーズをふる。
- ④温めたオーブントースターで、パン粉が色づくまで7～8分焼く。

工夫 した点

- ・ブロッコリーやきのこは、レンチンした事で、歯ごたえもよく、時短にもなります。