



ブロッコリーのカレーマヨ焼き



<材料> 子ども 4人分

ブロッコリー 1 / 2 株

パプリカ 1 / 3 個

A { マヨネーズ 小さじ 2
コンソメ 小さじ 1 / 3
カレー粉 1 つまみ

(作り方)

① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でをしておく。パプリカは千切りにする。

② Aを混ぜ合わせ、①にまぶす。

③ ②をトースターで焼く。

または、フライパンに油をひき、炒める。