



ブロッコリーとえびの チーズ焼き



材料(4人分)

ブロッコリー…400g
えび…12尾

にんにく…2片
塩・こしょう…各少々
ピザ用チーズ…100g

ブロッコリー
が苦手な子ども
でも、これなら
食べられるかも。



つくりかた

- ① ブロッコリーは小房に分ける。えびは尾を残して殻をむき、背に切りめを入れ、背わたを取る。にんにくは薄切りにする。全てを混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ③ ラップを外してチーズを散らし、オーブントースターで3分、チーズが溶けるまで焼く。