

ブロッコリーと卵の炒め物



材料

(2人分)

ブロッコリー	1/3株 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (40g)
ベーコン	1枚
卵	2個
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリー：小房に分け、茎は薄切りにして固めに下茹でする。
玉ねぎ：薄切り ベーコン：短冊切り
卵：溶きほぐす
- ②鍋に油をしきベーコン、玉ねぎを炒める。
- ③ブロッコリーを加えて塩こしょうする。
- ④③を鍋の端に寄せる。
- ⑤鍋の端に溶き卵を加えて炒り卵を作り、
③と合わせ、火を止める。