

ブロッコリーのチーズ焼き

<材料> (4人分)

ブロッコリー	1株
ピザ用チーズ	120g
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	好みの量

<作り方>

- ① ブロッコリーは洗って、小房に細かく切る
- ② フライパンを温めオリーブ油を引き、ブロッコリーを焼く
- ③ ブロッコリーに焦げ目がついたら、チーズを散らし、焼く
- ④ ひっくりかえし、両面をこんがり焼く
- ⑤ 器に盛り、好みにケチャップをかける

