

# ブロッコリーと卵の炒め物

## <材料> (4人分)

ブロッコリー	1株	オリーブ油	大さじ1
水	100cc	塩・こしょう	少々
卵	4個	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、ブロッコリーを炒める
- ③ 水を注ぎ、蓋をして蒸す
- ④ ブロッコリーが柔らかくなったら、卵を溶き加えて炒める
- ⑤ 塩・こしょうで味付けし、火を止める
- ⑥ 器に盛り、好みにケチャップをかける



ツナやベーコンを入れると  
たんぱく質アップ!