

# ブロッコリーのカレーマヨ炒め



## 材料（3人分）

• ブロッコリー	170g
• 卵	2個
• マヨネーズ	小さじ4（16g）
• カレー粉	小さじ1/2（1g）

## 作り方

- ① ブロッコリーは手で小房に分ける。
- ② ①を耐熱皿に入れ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ③ マヨネーズとカレー粉を合わせ、熱したフライパンに入れ、②と炒める。
- ④ 溶いた卵を流しいれ、一緒に炒めれば完成。

## ひとことメモ

\*余ったブロッコリーと茎は、スープに入れると、ブロッコリーを丸々使い切れますよ。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：108kcal

食物繊維：2.6g

食塩相当量：0.3g

