



ブロッコリーのマヨネーズ焼き		
材 料	4人分	作 り 方
ブロッコリー	1 株	1 スライスハムは、細切りにする。
スライスハム	4 枚	2 ブロッコリーは、小房に分けて固めに茹でる。
マヨネーズ	適量	3 耐熱皿（またはアルミカップ）にオリーブオイルを入れて塗り広げる。
ブラックペッパー	適量	4 ③に②を広げ入れて①を散らし、全体にマヨネーズをかけてブラックペッパーをふる。
オリーブオイル	大さじ2	5 オーブンで焼き色がつくまで焼く。



♥ ちょっと豆知識 ♥

ブロッコリーに含まれるβカロテンには、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。また、ビタミンCも豊富で免疫機能を整え、血管や粘膜を丈夫にする働きがあります！