



ブロッコリーの パペロンチーノ風

材料(2人前)

冷凍ブロッコリー	8個程度
★オリーブオイル	小さじ2
★ニンニク(チューブ)	小さじ1
★塩胡椒	少々
★鷹の爪(輪切り)	適量

作り方

1. キッチンペーパーを乗せた耐熱容器にブロッコリーを並べ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
2. 1に★を加えて混ぜ合わせて器に盛り付ければ完成！

ポイント💡

混ぜ合わせるだけなので簡単です！

お弁当や野菜が足りない時、おつまみなどにぜひ😊