



石狩地域で採れたブロッコリーを使用した エビとブロッコリーの マヨヨーグルトチーズ焼き

Point & Trivia

- ・ 3は、ブロッコリーの花蕾を壊さず、エビの旨味とともに火を通すため。
- ・ エビは殻なしでも。カリフラワー、ロマネスコもエビとGOODです。
- ・ ソースの味はマヨネーズで調整しましょう。

■作り方

1. ブロッコリーを房にわけ、茎を適当に切り、あればエビの殻を外します。
2. フライパンに1（エビの殻も）、白ワインを入れフタをして蒸します。
3. ブロッコリーに少し火が通ったら、一度取り出し、縦に切り、戻します。
4. ブロッコリーに火が通ったら、殻を出し、Aを加え、軽く煮ます。
5. ソースの味を確認後、耐熱容器に移し、チーズをかけて、オーブントースターで、軽く焼き目がつくまで焼きます。

■材料（2～3人分）

- ・ バナメイエビ 160～180g
- ・ ブロッコリー 半株
- ・ 白ワイン 50cc
- ・ マヨネーズ（A） 小さじ2
- ・ プレーンヨーグルト（A） 大さじ2
- ・ シュレッドチーズ お好きなだけ



Recipe provided

蔵崎 美佳(くらさき みか)

野菜ソムリエプロ/上級食育アドバイザー

Self-PR

料理大好き、キッチンの実験室♪

野菜ソムリエコミュニティ札幌

