



フライパンで!

材料 (1株分)

ブロッコリー	1株
水	大さじ3

【あれば】

塩	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- ①ブロッコリーを1房ごとに切ります。
- ②冷たいフライパンにブロッコリーと水を入れて蓋をし、強火で3分加熱します。

