

たっぷりブロッコリーの チーズガレット

調理時間 約 15分

1人あたり
カロリー

261
kcal



※写真はイメージです。

たっぷりブロッコリーの チーズガレット

●調理時間/約15分 ●カロリー/261kcal(1人あたり)



材料 2人分

冷凍ブロッコリー	200g	黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g	粉チーズ	適量
片栗粉	大さじ1	オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3		

作り方

- ① 冷凍ブロッコリーを流水にさらして解凍し、粗みじん切りにする。
★お急ぎの場合はレンジ解凍でOK! ★余分な水気は適宜取ってください。
- ② ボウルに入れ、ピザ用チーズ・片栗粉・塩を加え、しっかりと絡ませる。
- ③ フライパンに半量のオリーブオイルを熱し、②の生地を半量流し入れる。
蓋をして弱火で3～4分焼く。
- ④ ③の生地を裏返し、反対面は蓋はせずに3分ほど焼く。
焼き色が付いたら器に盛り付け、粉チーズ・黒こしょうをちらす。2枚分くり返す。



ココが
ポイント

ブロッコリーの美味しさをチーズと共に楽しめる一品♪