

「スティックセニョール」の スクランブルエッグ

茎ブロッコリーのレシピ



「スティックセニョール」の緑が鮮やか!
朝食におすすめのバランスメニュー

材料 (2人分)

「スティックセニョール」	5本
卵	2個
バター	適量
塩、コショウ	少々

作り方

- 1 「スティックセニョール」は一口大の斜め切りにし、沸騰したお湯でかために塩ゆでしておきます。
- 2 フライパンを熱してバターを溶かし、「スティックセニョール」をサッと炒めます。
- 3 溶いた卵を流し入れ、大きく混ぜながら、卵が半熟程度に固まったら、塩、コショウで味をととのえ、火を止めます。

ワンポイント

忙しい朝には、電子レンジを使って下ごしらえしても。塩ゆでに比べ多少色が悪くなりますが、調理時間の短縮になります。