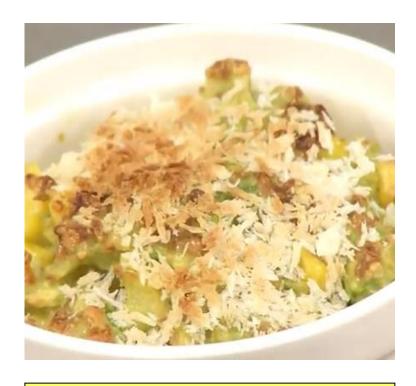
* ブロッコリーのアボカドチーズ焼き*



材料(2人分)

ブロッコリー:60g

アボカド:60g 冷凍コーン:30g 粉チーズ:大さじ1

塩: 少々

こしょう: 少々パン粉: 少々

栄養価

エネルギー: 99kcal 塩分: 0.5g

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切る。
- ② ブロッコリーとコーンをゆでる。
- ③ アボカドはフォークなどでつぶす。
- ④ アボカドにコーン、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にブロッコリーを入れてアボカドをのせる。
- ⑥ オーブントースターで5分程度焼く。
- ⑦ パン粉をふりかけ、さらに1~2分焼き色がつくまで焼く。



ポイント

ブロッコリーに含まれるビタミンCやアボカドに含まれるビタミンEは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する働きがあります。