

* 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。