

# ブロッコリーのパン粉焼き

(2022年12月20日放送)

## ■材料:(2人分)

ブロッコリー 1/2株、塩 少々、ベーコン1枚

オリーブオイル 大さじ1、パン粉 20g、にんにく1片、イタリアンパセリ(ドライ) 少々、マヨネーズ大さじ1、ブラックペッパー少々

## ■作り方

1.ブロッコリーは普通に茹でておく。

2.フライパンにオリーブオイル大さじ1/2とみじん切りしたベーコンを入れ火にかけて、炒める。カリカリになったらみじん切りにんにく、パン粉、イタリアンパセリ、マヨネーズを入れてきつね色になるまで炒め、一度取り出す。

3.フライパンにオリーブオイルをひき、ブロッコリーを強火で焼く。火を止めて皿に盛り、2をかけたなら出来上がり。

