

ブロッコリーとなすの マヨネーズいため



材料 (2人分)

- | | | | |
|----------|-------|---------|------|
| ● なす | 3本 | ● サラダ油 | 大さじ2 |
| ● ブロッコリー | 1/3かぶ | ● マヨネーズ | 大さじ3 |
| ● 塩 | 少々 | | |



作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、たて4つわりに切って長さを半分に切る。かぶるくらいの水につけておき、あとで水けをふく。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切りわかる。
- 3 なべにお湯をわかして塩を入れ、ブロッコリーを加えて2分ほどゆでる。
- 4 ざるにあげてさます。
- 5 フライパンにサラダ油を熱してなすを入れる。
- 6 中火でいためる。
- 7 なすに油がなじんだらブロッコリーを加えて、さっといためる。
- 8 マヨネーズを加えてひとまぜし、皿にもりつけてでき上がり！