

ブロッコリーのカルボナーラ風



カロリー:
(1人分) **221 kcal**



食塩相当量:
(1人分) **1.1 g**



調理時間: **10分**



材料

《 2人分 》

ブロッコリー	1株
ソーセージ	4本
【A】	
卵黄	1個
牛乳	100cc
粉チーズ	小さじ2
塩、こしょう	各少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。ソーセージは半分に切る。【A】を合わせる。
2. ビタクラフトの鍋にブロッコリー、ソーセージ、水50ccを入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、柔らかくなるまで茹でてザルに上げる。
3. 2の鍋にブロッコリー、ソーセージを戻して【A】を入れ、弱火で混ぜながら絡ませる。