

# 食べて健康

## ブロッコリーのチーポテ焼き

ブロッコリーは栄養豊富でビタミンC、葉酸、ビタミンK、食物繊維、植物性タンパク質を多く含みます。抗酸化作用や免疫の向上、骨の強化、腸内環境の改善にも効果的です。



### 材料 2人分

ブロッコリー	1房 (約200g)
ミニトマト	4個
パン粉	適量
パセリ (乾燥)	適量

### ☆ タルタルソース

玉ねぎ	1/4
マヨネーズ	60g
ゆで卵	1個
塩・胡椒	少々

### 作り方

- ①ブロッコリーを1口大に切り、約4分ほど（お好みの硬さで）ゆで水気をきる。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルにゆで卵を入れ、フォークで粗目につぶし、☆タルタルを加えて混ぜる。
- ④耐熱皿に、ブロッコリーとミニトマトを入れてタルタルをかけて、パン粉を上からかける。
- ⑤トースターで、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥お好みで上にパセリを散らす。