



Recipe05

高温で炒めて卵をふわふわに

ふわふわ卵と  
ブロッコリーのサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー	小 1 個(150g)	(仕上げ用)	
卵	2 個	オリーブオイル	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1	塩	適量
オリーブオイル	大さじ 1	粗びき黒こしょう	適量
生ハム	40g		

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて水大さじ 1 (分量外) を振る。ふんわりラップをかけ、600Wのレンジで 3 分加熱して水気を切る。
- 2 卵は溶きほぐし、マヨネーズを混ぜる。フライパンにオリーブオイルを【火力 7】で熱し、卵液を流し入れ、大きく混ぜながらふんわり仕上げる。
- 3 器に 1、2、生ハムを食べやすい大きさにちぎって盛り合わせ、仕上げ用オリーブオイル、塩、黒こしょうを振る。

Point

卵はフライパンがしっかりと熱するのを待ってから入れるとふわふわとした仕上がりになります。