



## ブロッコリーの黄味噌焼き 1人前：約140kcal

### ●材料(4人分)

ブロッコリー…………… 1株  
卵…………… 2個  
味噌…………… 大1と2分の1  
砂糖…………… 大2

### ●作り方

- ①卵は卵黄と卵白にわけ、卵黄は味噌と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②ブロッコリーを熱湯でさっと茹で、水にさらしてしっかり水気を取っておく。
- ③卵白をハンドミキサーなどでしっかり泡だててメレンゲをつくり、②のブロッコリーを絡めて耐熱皿に並べて①の黄味噌をかけ、200度に熱したオーブンで味噌に焼き色がつくまで約8分ほど焼いて出来あがり。



メレンゲは絡める直前に作ってください。

### ひとくちメモ

味噌が焦げやすいので気をつけてください。



5名様に  
プレゼント!



**国内産原料  
無添加米・麦あわせ味噌  
750g**

国内産の裸麦と大豆など厳選した原料で仕込んだ味噌を仕込み樽から直接詰めた添加物を一切使用していない無添加の合わせ味噌です。

すっきりした味わいと芳醇な香りをお楽しみください。

※応募方法は裏表紙をご覧ください。