

栄養満点のブロッコリーを食べよう!

ホットプレートで!

マヨ鶏と野菜のぎゅうぎゅう焼き



メニュー提供：キューピー株式会社

🕒 調理時間：20分 (漬け込む時間は除く)

詳しい作り方はこちら▶



### 主材料 (4人分)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ブロッコリー…1/2株 | キューピー マヨネーズ |
| じゃがいも ……1個  | ……………大さじ2   |
| ぶなしめじ…1パック  | キューピー       |
| 黄パプリカ……1/2個 | すりおろしオニオン   |
| ミニトマト…小6個   | 鶏           |
| むね肉 ……1枚    | ウ           |
| インナー ……4本   | キューピー       |
|             | テイステイドレッシング |
|             | 黒酢たまねぎ…適量   |

その他のブロッコリーメニューも紹介しています。/

知ろう! 食べよう!  
ブロッコリー大好き!

[www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/](http://www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/)

