

栄養満点のブロッコリーを食べよう!

ブロッコリーとチキンの深煎りごまレンジ蒸し



メニュー提供：キューピー株式会社

🕒 調理時間：15分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (2人分)

- ブロッコリー…………… 6房
- にんじん…………… 小 1/3 本
- 鶏もも肉…………… 1枚
- ピザ用チーズ…………… 30g
- キューピー
深煎りごまドレッシング
…………… 大さじ3

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/

