

色鮮やかで煮崩れない

## ブロッコリーのペペロンチーノ



調理時間 約 15分

### 材料 4人分

ブロッコリー 1房  
にんにく 2かけ  
唐辛子 1本  
オリーブオイル 大さじ2  
水 60cc

### 作り方

1. ブロッコリーは洗って小房に分けます。にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取り除きます。
2. 鍋にオリーブオイルと2をいれて加熱し、香りが出たら、1と水を加え、弱火で加熱4分、消火。4分減圧。