

春-2 ブロッコリーとじゃがいものソテー

【材料】（2人分）

ブロッコリー 1/2株
じゃがいも 2個
オリーブオイル 大さじ1
塩 適量

【作り方】

- 1 ジャがいもは皮をむいて7ミリ厚さの輪切りにして、水に3分さらす。ブロッコリーは小房に切り分ける。茎があれば皮を厚めにむき適当な大きさに切る。
- 2 フライパンを熱してオリーブオイル大さじ1/2をひく。水気を切ったじゃがいもを並べて塩少々をふり、ふたをして中火で焼く。両面をこんがり焼いて、竹串スーッと通ったら取り出す。ブロッコリーも同様に焼く。
- 3 焼いたじゃがいもとブロッコリーを合わせる。