



togoshi7さん投稿

## ブロッコリーのアーリオオーリオ



### 材料・分量

1	ブロッコリー	1個
2	にんにく	1かけら
3	鷹の爪	少々
4	オリーブオイル	大匙3
5	塩	一つまみ

ちょっと一品ほしい時の副菜です。簡単お手軽で彩りもGood! パスタの具材にしても美味しいですよ。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **5** 分

総調理時間 **10** 分

ジャンル **イタリアン** | **2** 人分

### 調理手順

使用ボタン



- ブロッコリーを蒸しかごにいれ水を加えてセットしたら「マニュアル調理」メニュー→「圧力調理」→時間2分→OKボタンを押す。終了したらふたを開け取り出す。
- 「マニュアル調理」メニュー→「通常調理」→「焼き色つけ」を選んでオリーブオイルと鷹の爪、輪切りにしたにんにくをいれて香りを出したら1のブロッコリーを加える。
- 塩で味を調えたら出来上がり。

圧力調理

炒める