

## カリフラワーのクリームマヨ焼き

\*材料\* (1人分)

ブロッコリー	15g
カリフラワー	30g
マヨネーズ	3g
ピザ用チーズ	5g
生クリーム	2cc
バター	1g
塩こしょう	少々



\*作り方\*

- ①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けてゆでておく。
- ②①をバターでさっと炒め、塩こしょうをする。
- ③マヨネーズに生クリームを加え、混ぜておく。
- ④②をグラタン皿またはアルミケースに入れ、クリームマヨネーズを上からかけてピザチーズをのせる。オーブントースターで5～6分焼く。