

## 焼きブロッコリー チーズのクロカンテ添え



### ◆材料：4人分

ブロッコリー	…大1株 (約400g)
オリーブオイル	…小さじ2
パルメザンチーズ	…大さじ4
塩	…少々
ブラックペッパー (粗挽き)	…適量
松の実 (ローストしておく)	…20g

※粉のパルメザンチーズでもいいですが  
塊のものがあれば更に美味しいです

1. ブロッコリーは洗い、小房に分ける。軸の部分は皮を厚めに剥き、食べやすい大きさに切る。
  2. チーズは細かくすりおろしておく。  
フライパンに大さじ1程度のパルメザンチーズを並べてカリッと焼き、  
焼き上がったら麺棒の上に乗せていく。
- Point** フッ素加工などくっつきにくいフライパンで焼きましょう
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、ブロッコリーを中火で焼く。半面を返したら塩少々をかける。
  4. 器にブロッコリーと松の実を盛りブラックペッパーをかけ、クロカンテを添える。  
食べる時に軽くクロカンテを割りながら一緒に食べましょう。

**Point** 食感が残る程度に火を通しましょう。

茹でた時とは一味違った美味しさです！

とてもシンプルなお料理ですが、ブロッコリーの美味しさをじっくり味わえる一品です。  
ブロッコリーは寒さにあたるとより美味しくなります。  
野菜不足になりがちなこの季節に、是非召し上がってみてください。  
(クロカンテの語源のクロッカ (croccan) は、カリカリという意味)

ブロッコリーは消化吸収を増進し、生命力を高めてくれます。  
虚弱体質を改善してくれるので、子供や高齢者にもおすすめ食材です。  
抗酸化力の強いので、生活習慣予防にも○