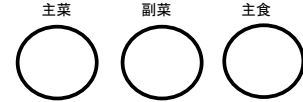


もう一品ほしいときに

☆ ブロッコリーともやしのツナマヨサラダ



2人分

ブロッコリー 50g
もやし 1袋(200g)
ツナ缶(水煮) 70g
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1

- ① ブロッコリーは小房に分けて洗い、2～3分ゆで取り出す。
- ② 同じ湯で、もやしを1～2分ゆでる。
- ③ ①、②はレンジ加熱でも可。
- ④ ボウルにツナ缶、しょうゆ、マヨネーズを合わせておく。
- ⑤ 水気をしっかり切った①と②を③の中で混ぜ合わせる。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ブロッコリーともやしのツナマヨサラダ	91	9.0	5.1	26	0.8	2.6	0.7