

ブロッコリーのツナマヨネーズからし和え

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

ブロッコリーは冷凍野菜を使ってもOKです。

材料 2人分

ブロッコリー	1/2株 (100g)
しめじ	1/2パック
ツナ缶 (ノンオイル)	50g
マヨネーズ	大さじ1
からし (チューブ)	少々
しょうゆ	小さじ1/2
白こま (あれば)	少々

エネルギー 90kcal

たんぱく質 6.0g 脂質 6.5g 炭水化物 2.2g 食物繊維 3.0g 塩分 0.6g

Cooking Instructions

- 1 耐熱ボウルにブロッコリーとしめじを入れ、水大さじ1をふりかける。
- 2 ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分40秒加熱する。
- 3 加熱後ざるにあげ、水気を切る。
- 4 ボウルに加熱したブロッコリーとしめじ、ツナ、マヨネーズ、からし、しょうゆを入れて和える。
- 5 器に盛って完成。