

# ブロッコリーのツナ和え

副菜

## \*材料 (3人分)

- ・ブロッコリー **1株 (200 g)**
- ・塩 ひとつまみ (茹で用)
- ・ツナ缶 **35 g**
- ★ごま油 小さじ**1**
- ★コンソメ (顆粒) **3 g**



## ～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー 50kcal
- ・たんぱく質 5.5 g
- ・脂質 2.2 g
- ・食物繊維 3.4g
- ・食塩相当量 0.5 g

## \*作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ②熱湯に塩ひとつまみを入れて、2分を目安にブロッコリーを固めに茹でる。
- ③粗熱が取れたらツナと★を混ぜ合わせる

