

那珂川町 学校給食人気レシピ ブロッコリーとツナの和え物



目安時間

約 15 分

難易度



分量

4 人前

エネルギー

65kcal/ 人

つくricat

1. ブロッコリーを小房に分け耐熱皿にのせて大さじ2程度の水をかけ、ラップをし600wで1分半～2分程度加熱する
2. ツナは油分を切る
3. 調味料★を混ぜてドレッシングを作る
4. 全ての材料と3のドレッシングを入れ、さっくりと混ぜ合わせる

Point!

- ブロッコリーはビタミンCが多い野菜！茹でるより電子レンジでの加熱の方がビタミンCの損失が少なくなります。

材料

- ブロッコリー：1/2株
- ツナ（油漬け）：1缶
- ホールコーン：40g
- ★しょうゆ：小さじ2
- ★酢：小さじ1
- ★砂糖：小さじ1
- ★ごま油：小さじ1



いつもの食事に
野菜料理1皿プラスワン