

ブロッコリーの茎入りツナからし和え

	材料(2人分)			
	ブロッコリー		1/2 個	
	a	ツナ缶(オイル漬け)		40g
		練りからし		小さじ 1
		塩		少々
		こしょう		適宜
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	69 kcal	5.9g	4.3g	0.6g



作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむき短冊切りにして茹でる。
2. 1とaを和える。



コメント

- ・ ブロッコリーには、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。茎も捨てずに食べましょう。