

副菜

簡単ブロッコリーのレンチンサラダ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】2人分

ブロッコリー	…100g	A	マヨネーズ	…小さじ2
にんじん	…40g		しょうゆ	…小さじ1/2
ツナ缶	…30g		白すりごま	…大さじ1/2
ホールコーン	…20g			

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れて、ふんわりラップをしてレンジ600wで2分加熱する。
- ③ ②の粗熱をとり、ツナ缶、コーン、Aを入れて和える。

※加熱時間の目安は、ブロッコリー100gに対して600wで約2分。
ブロッコリー1個は、600wで3～5分が目安になります。

●1人分栄養量 1食分の野菜量 80g

エネルギー：115kcal たんぱく質：5.8g

脂 質：7.8g 食塩相当量：0.5g

ブロッコリーに含まれるビタミンCは水溶性ビタミンのため、茹でると失われやすい特徴があります。レンジでの加熱は時短になり、ビタミンの流出を最小限に抑えることができます。耐熱ボウル1つで調理ができて簡単です♪