



酢のすっぱさがアクセントになり、
薄味でもさっぱり美味しく食べられる

さっぱりブロッコリーの サラダ

●材料 (4人分)

- ・ブロッコリー 200g
- ・トマト 100g
- ・粒コーン 60g
- ・ツナ缶 70g
- ・マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・酢 30g(大さじ2)

●作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けゆでて冷まし、キッチンペーパーで水気を切る。
- 2 トマトは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 ツナ缶は汁気をきっておく。
- 4 ボールにマヨネーズと酢をよく合わせ、ブロッコリー、トマト、粒コーン、ツナを入れて和える。

●栄養価

エネルギー 90kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.3g