

ブロッコリーとツナのサラダ



【材料（4人分）】

ブロッコリー・・・280 g

トマト・・・30 g

冷凍コーン・・・20 g

ツナ缶（油漬）・・・1缶（70 g）

A

みそ・・・大さじ 1
砂糖・・・小さじ 2/3
酒・・・小さじ 2
みりん・・・小さじ 2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトは 2 c m角に切る。冷凍コーンは電子レンジで解凍する。ツナは油を切っておく。
- ② A を混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに①を入れ、A であえる。

（1人分の栄養価：エネルギー97kcal、たんぱく質 7.7g、食物繊維 4.1 g、食塩相当量 0.8 g）

☆冷凍ブロッコリーを使用して作ることもできます。

☆お好みですりごまを加えても OK！

