

副菜: ブロッコリーのおかかマヨ和え風

★1人分★
73kcal 塩分:0.8g



【材料】	6人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none">冷凍ブロッコリー塩水 <ul style="list-style-type: none">コーンツナ缶(ノンオイル) 【A】 <ul style="list-style-type: none">ヨーグルト(脂肪0)めんつゆ(4倍濃縮)かつお糸削りパック	300g(1P) ひとつまみ 大さじ2 48g 48g 120g 大さじ2・1/2 2P(5.0g)	<p style="text-align: center;">↓ 下準備</p> <ol style="list-style-type: none">①冷凍ブロッコリー、塩、水を耐熱ボウルにいれ、電子レンジ(500W)で4分加熱し、冷ましておく。(1/2Pなら500Wで2分加熱)②コーンとツナは分量を量り、水気を切る。③①と②と【A】ボウルに入れ、混ぜ合わせる。 <p>※ヨーグルトは軽くホエイ(ヨーグルトからでた液体)を切る。</p>