

# 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"> <li>• 冷凍ブロッコリー</li> <li>• 塩</li> <li>• 水</li>   <li>• コーン</li> <li>• ツナ缶(ノンオイル)</li>   <li>【A】</li> <li>• ヨーグルト(脂肪0)</li> <li>• めんつゆ(4倍濃縮)</li> <li>• かつお糸削りパック</li> </ul>	<p>300g (1P) ひとつまみ 大さじ2</p> <p>48g 48g</p> <p>120g 大さじ2・1/2 2P(5.0g)</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl;">下準備</p> </div> <div> <p>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)</p> <p>②コーンとツナは分量を量り、水気を切る。</p>   <p>③①と②と【A】ボウルに入れ、混ぜ合わせる。</p> <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> </div> </div>