

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

ブロッコリーのツナマヨ炒め

調理方法

炒め

材料（2人分）

ブロッコリー	160g
玉ねぎ	大1/4個
にんじん	中1/4本
サラダ油	適量
ツナ缶	60g
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにし、熱湯に入れて柔らかくなるまで1分程茹でる。ツナ缶は油を切っておく。
- ②玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をシャキシャキ感が残る程度に炒めてから、ブロッコリーを加えてさっと火を通す。
- ④ツナ、マヨネーズを③に加え、全体に絡めて塩こしょうで味を調える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 596 kcal	脂質： 17.9g
タンパク質： 71.1g	食塩： 0.4g

アドバイス

ブロッコリーの茎は捨てずに一緒に調理しましょう。

