

ビタミンCたっぷり！！

ブロッコリーとマヨネーズのマリネ風

神石高原町の食材

ブロッコリー
ミニトマト



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	8.5 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	6.2 g
炭水化物	5.2 g
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.2 g

〈材料 2人分〉

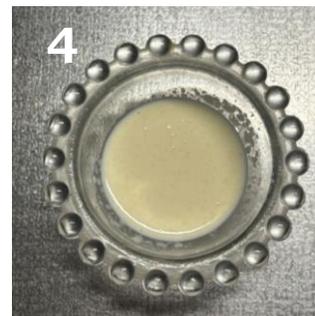
ブロッコリー	80 g	ツナ缶 (オイル漬け)	20 g
ミニトマト	40 g	マヨネーズ	10 g(小さじ2)
玉ねぎ	20 g	穀物酢	10 g(小さじ2)

こしょう ----- お好みの量

※特定原材料等28品目：卵（マヨネーズ）

〈作り方 調理時間:10分〉

- 1 : ブロッコリー、ミニトマト、玉ねぎを好みの大きさに切る
- 2 : ブロッコリーを茹でる（沸騰したお湯で4分）
- 3 : 玉ねぎを茹でる（沸騰したお湯で1分）
- 4 : マヨネーズと穀物酢を合わせてドレッシングを作る
- 5 : 茹でたブロッコリーと玉ねぎ、ミニトマト、ツナを④で和える
- 6 : お好みでこしょうを振りかけて完成☆



☆おすすめポイント

- ☆調理工程や調理時間が少ないのでお手軽に作れる。
- ・ブロッコリーの茹で時間を長くすることで柔らかくなり、小さい子どもや高齢の方も食べやすい。
- ・穀物酢を使うことで夏の暑い季節でもさっぱりと食べられる。
- ・ブロッコリーに豊富に含まれているビタミンCは、免疫力をアップし、肌の健康を保つ。