

野菜を
手軽に

レンジで簡単、野菜プラス1品！

アヒージョ風ホットサラダ

材料(4人分)

※作りやすい分量

ミニトマト …………… 12個

パプリカ(黄) …………… 1/2個

ブロッコリー(冷凍) …… 80g

A { オリーブオイル …… 大さじ1
塩 …………… 0.5g
おろしにんにく
(チューブ) …………… 1cm

ツナ缶(油漬け) …………… 小1缶

組合せで栄養バランス
をアップしよう！



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：100kcal たんぱく質：4.9g 脂質：7.0g 炭水化物：6.0g 食塩相当量：0.4g 野菜量：85g

- ① ミニトマトはヘタを取る。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①、ブロッコリー、Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ ツナ缶の油を切って②に加え、味をなじませる。

ツナ缶をウインナーや
シーフードミックスに
変えても良いです！

