

ブロッコリーサラダ(6人分)

●材料●

ブロッコリー・300g
コーン・・・60g
ツナ缶・・・1缶(70g)
マヨネーズ・・・大さじ2
塩コショウ・・・少々



▼作り方▼

- ① ブロッコリーを一口大に切り、2分間塩茹でする。
- ② 茹でたブロッコリーにコーン、ツナ缶(オイルごと)を加え、マヨネーズと塩コショウで味付けをする。



ブロッコリーの茎も
ツナ缶のオイルも
捨てずに使いましょう。
ツナに味がついている
ので、塩が控えめでも
味付けはOKです。

海藻サラダ(6人分)

●材料●

海藻ミックス(乾)・10g
水菜・・・・・・・・100g
絹豆腐・・・・・・・・1/2丁
ごまドレッシング・60g



▼作り方▼

- ① 水で戻した海藻ミックスに食べやすく切った水菜を混ぜ、さいの目に切った豆腐を飾る。
- ② 食べる時に、ごまドレッシングをかけて(^_^)

料理が苦手な
人でも手軽に調理でき、
食物繊維がたっぷりの
栄養価も考えた
サラダを作って
みました。

