

・ ・ 食卓の味方！かんたんベジ活レシピ ・ ・

ブロッコリーとツナと卵のごちそうサラダ

材料／2人分

- ・ ブロッコリー 100g
- ・ ツナオイル缶 小1缶
- ・ ゆで卵 1個
- A
 - ・ 酢 小さじ2
 - ・ 粒マスタード 小さじ1
 - ・ 塩 ひとつまみ

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。
- ② Aを合わせる。ゆで卵はざっくり切る。
- ③ ボールにブロッコリー・ツナ缶・ゆで卵を入れ、Aと和える。

たんぱく質をたっぷりとれるボリュームサラダ。

＼ベジ活レシピのご紹介／



◀くわしくはこちら



水菜のイタリアン風



まるごと玉ねぎのおかかぶっかけ