



# ブロッコリーのツナ焼き



## <材料2人分>

ブロッコリー・・・1房 (150 g)

深ねぎ・・・・・・・・10 g

- (A) しょうが (チューブ) ・ ・ 1cm  
 ツナ缶 (油漬) ・ ・ 1缶 (80 g)  
 干しいたけ・・・・・・・・1/2 枚  
 赤みそ・・・・・・・・小さじ 1  
 砂糖・・・・・・・・小さじ 1  
 卵・・・・・・・・1/5 個  
 アルミカップ中・・・・・・・・2 枚



< 1人分 >  
 エネルギー/166 kcal 食塩相当量/0.9 g

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切り、さっと茹で水気を切る。
- ② 深ねぎは粗みじん、水で戻した干しいたけはスライスに切り、ツナ缶は油をよくきっておく。
- ③ (A) をよく混ぜ合わせた後、①と②を加え和える。
- ④ ③をアルミカップに入れ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。





# ブロッコリーの白和え



## <材料2人分>

- ブロッコリー・・・1/2 房 (75g)
- 白菜・・・葉1/2 枚 (60 g)
- 木綿豆腐・・・1/5 丁 (80 g)
- 干しいたけ・・・2 g
- 干しいたけ (戻し汁)・・・200 cc
- 削り節・・・1 パック (5 g)
- 薄口しょうゆ・・・大さじ 1/2
- (A) 

[	白すりごま・・・小さじ 2
	塩・・・2 つまみ
	砂糖・・・大さじ 1



<1人分>  
エネルギー/96 kcal 食塩相当量/1.3 g

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。
- ② 干しいたけは水で戻してスライスし、白菜は短冊切りにし茹でる。
- ③ 干しいたけ戻し汁に削り節、②のしいたけ、薄口しょうゆを入れ、しいたけが柔らかくなったら、ブロッコリーと白菜を加え煮含める。
- ④ 豆腐は、電子レンジで温め水分をとばし、クッキングペーパーで水気をとる。
- ⑤ ④に (A) を合わせ、汁気を切った③を和える。





# ブロッコリーの たれマヨ和え



<材料2人分>

ブロッコリー・・・・・・・・・・1房 (150g)

(A) 〔 焼き肉のたれ・・・・・・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

白すりごま・・・・・・・・・・小さじ1



<1人分>  
エネルギー/87 kcal 食塩相当量/0.6g

## 【作り方】

① ブロッコリーを小房に分け、熱湯で茹で水気を切る。



② ボウルに (A) を混ぜ合わせ、①を絡める。



③ 最後に白すりごまを振りかける。

