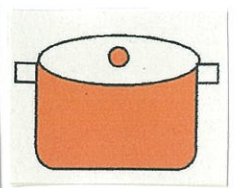


このレシピで

野菜が **90** g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ブロッコリーとごぼうのマヨポン酢和え



【材料1人分】

- * 冷凍ブロッコリー: 4コ (70g)
- * 冷凍ごぼう: ひとつかみ (20g)
- * ツナ缶: 大さじ2 (20g)

【調味料】

- * マヨネーズ: 小さじ1
- * ポン酢: 小さじ1



食材費: **98** 円

【レシピ】

- ① 冷凍ブロッコリーと冷凍ごぼうを耐熱皿に入れ、**600W**で**2分間**、電子レンジで温める。
- ② 水気が出たら、水気を切る。
- ③ ①にツナとマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ポン酢を加えてさらに和えたら完成。

【ポイント】

電子レンジで温めて和えるだけの簡単レシピです！
2～3人分でまとめて作ると、ツナ缶1つを使い切ることができます。
作り置きにもなるのでおすすめです。