

料 理 名	ブロッコリーの磯和え	
材料名（４人分）	数量(ｇ)	調 理 法
ブロッコリー	240 g (1 株)	① ブロッコリーは小房に分け茹でる。 人参はいちょう切りにして茹でる ② ボウルに、①、ツナ、調味料、のり を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす
人参	60 g	
ツナ缶	120g	
ごま油	小 2	
塩	少々	
刻みのり	5g	
【特記事項】		