

# 彩り野菜のツナサラダ

(2人分)

ブロッコリー	100 g
ツナ	2/1缶
トマト	1こ
(A) オリーブオイル	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
ポッカレモン	小さじ1/2
こしょう	少々

エネルギー 270.5kcal

たんぱく質 12.2 g

脂質 2.9 g

ビタミンC 76.3 g

食塩相当量 2.9 g



## <下準備>

- ブロッコリーは下茹でしておく
- トマトはくし切り
- ツナは油をきる

- ① ボールに(A)の調味料全て混ぜ合わす
- ② 下準備で用意した食材を①のボールの中に入れて調味料と絡み合わせれば完成

## ちょこっとメモ♪

ツナやブロッコリーにはたんぱく質が豊富に含まれています。またオリーブオイルをかけることで少ない量でもカロリーを多くとることができます。