

# 彩り野菜のツナサラダ

(2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| ブロッコリー      | 100g   |
| 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 12.2g  
脂質 2.9g  
ビタミンC 76.3g  
食塩相当量 2.9g



## ＜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せる
- 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。