栄養学科の学生が考えました！

ブロッコリー

たんぱく質がとれるサラダ

【ブロッコリーとツナと卵のサラダ】

所要時間 10 MIN



材料【4人分】

ブロッコリー……160g（1/2房）
ツナ缶……1/2缶
卵……1個
ちくわ……1本
醤油……大さじ1/2
マヨネーズ……小さじ2

作り方

① ブロッコリーは一口大に切り、沸騰したお湯で2～3分ゆでる。
② 卵は水から火にかけ、沸騰してから9分ゆで、ちくわは細切りにする。
③ ゆでたブロッコリー、卵、ちくわをすべて入れてよく混ぜる。器に盛り付けて完成。