



# ブロッコリーのツナ和え

□ 材料	約4人前
ブロッコリー	1房
人参	1/4本
ツナ缶	小1缶
※	
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	適量



- 作り方
- 【1】 人参は千切り、ブロッコリーは房に分ける。
  - 【2】 鍋に湯を沸かし、塩を少々入れ、先に人参を入れる。
  - 【3】 人参にほぼ火が通ったら、ブロッコリーを入れて程よい硬さに茹で水で冷やす。
  - 【4】 ボールに油を切ったツナ缶と※の調味料を入れて良く混ぜる。
  - 【5】 【4】に良く水切りした人参とブロッコリーを入れ良く和える。

簡単で、美味しい1品です。

さっぱりして、お肉料理の付け合せにも合います。。

ブロッコリーは茹ですぎると、崩れますので注意して下さい。