

ブロッコリーとミニトマトのツナ胡麻和え

真あじフライのタルタルソース風・ほうれん草スープと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

切らないで簡単胡麻和え



1人分あたり

【エネルギー】	47 kcal
【たんぱく質】	3.8 g
【脂質】	1.1 g
【食塩相当量】	0.1 g
【野菜重量】	80 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

ブロッコリー(冷凍) … 40g
ミニトマト … 40g
ノンオイルツナ … 20g

減塩醤油 … 3g
酢 … 2.5g
砂糖 … 1.5g
ごま … 1.5g

※減塩醤油は15mlあたり、1.4gの食塩が含まれるもの

作り方

- ① ごま、砂糖、醤油、酢を混ぜ合わせる
- ② ブロッコリーを電子レンジ600wで1分加熱し、解凍する
- ③ ①に②、ミニトマト、ツナを入れ、混ぜ合わせる