

# ブロッコリーのシーチキンカレー和え

☆美肌効果はカレーにあり☆

## 材料 (1人分)

ブロッコリー	50g
ツナ缶 (油漬)	小1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/10



エネルギー

162

キロカロリー

たんぱく質

9.1

グラム



## 1.

ブロッコリーをゆで、水気をきっておく。



## 2.

ボウルにゆでたブロッコリー、汁気を切ったツナ缶、マヨネーズ、カレー粉を入れ、混ぜ合わせてできあがり。

☆塩田中学校 吉村未菜実さんのレシピ☆

### 《ひとこと》

カレー粉で『食欲増進』朝からご飯が進みます。

茎までおいしいサラダです。

