

## ➔ ブロッコリーのツナ昆布和え



### 材料(4人分)

ブロッコリー	80g
まぐろの水煮	20g
塩昆布	3.2g
マヨネーズ(卵不使用)	12g

## ➔ 作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分ける。
2. まぐろの水煮は汁を切っておく。
3. 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを茹でてザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る。
4. ②・③・マヨネーズ(卵不使用)・塩昆布を混ぜる。

※給食ではアレルギーに配慮し、卵不使用のマヨネーズを使用しています。ご家庭で調理する際は、卵を使用したマヨネーズを使っても大丈夫です。