

ブロッコリーと ツナのカレー炒め



【材料（2人分）】

- ブロッコリー ……100g
- ツナ缶 ……1/2缶 (30g)
- カレー粉 ……小さじ1
- 塩、こしょう ……少々

エネルギー：65Kcal

食塩相当量：0.3g

【作り方】

- 1.ブロッコリーを洗い、小房に分ける。
- 2.ブロッコリーを耐熱皿にのせ、大さじ1～2程度の水を回しかけ、ラップする。
- 3.電子レンジ（600W）で1分30秒～2分加熱する。
- 4.フライパンにツナを入れ、カレー粉、塩コショウを振りませ、火にかける。
- 5.香りがたてばブロッコリーを加え、軽く炒める。

<ポイント>

- ブロッコリーは電子レンジや蒸し調理がおすすめ！
カリウム、ビタミンを効率的に摂取
- カレーの辛みで味にメリハリがつき
減塩効果UP！

