

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

ブロッコリーのマヨネーズ焼き



調理時間 25分



おすすめポイント

マヨネーズを使ったグラタン風の野菜たっぷり料理です。手軽で簡単に作れます。

1人分野菜量 140g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

(1人分あたり)

エネルギー	・・・	250 kcal
たんぱく質	・・・	17.2 g
脂 質	・・・	18.7 g
炭 水 化 物	・・・	10.8 g
食塩相当量	・・・	0.7 g

材 料 (2人分)

ブロッコリー	・・・	100g
ツナ缶	・・・	小1缶
玉ねぎ	・・・	100g
ミニトマト	・・・	80g
A	マヨネーズ	・・・ 大さじ3
	ヨーグルト	・・・ 大さじ1
	白ワイン	・・・ 小さじ1
	塩・こしょう	・・・ 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でる。
玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- 2 Aをよく混ぜておく。
- 3 耐熱皿にツナ、玉ねぎ、ブロッコリー、ミニトマトを
彩りよく並べ、塩、こしょうをふる。
- 4 ②を③全体にかけ、オーブントースターで焼く。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

