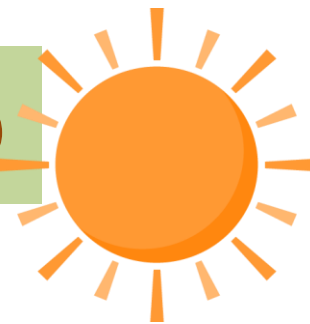


ブロッコリーとツナのポン酢炒め

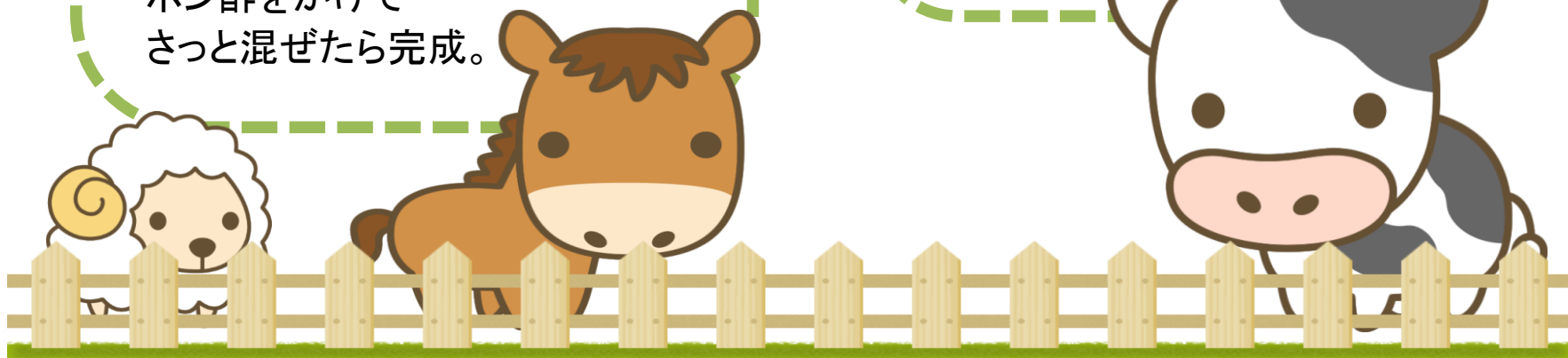


作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けて、さらに1cm幅に切る。ラップに包んで電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② ツナの汁気をきって、大き目にほぐす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を熱が通るまで炒める。②を加えてさらに炒め合わせ、ポン酢をかけてさっと混ぜたら完成。

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー 100g
- ・ツナ缶 40g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・ポン酢 大さじ1



ブロッコリーとツナのポン酢炒め



冷凍ブロッコリーを解凍して使用すると時間短縮できます！