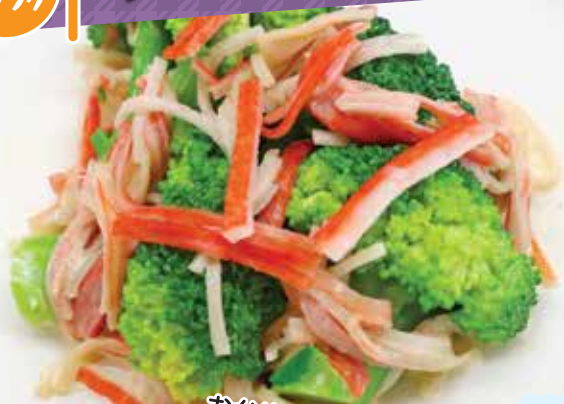




# ブロッコリー辛子マヨあえ



お弁当にもおすすめ!

## 材 料 (2人分)

- ブロッコリー……………1/4個
- かにかまぼこ……………30g
- A { マヨネーズ……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
辛子……………適量



## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、600Wで2分加熱するか、好みの固さにゆでる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、ほぐしたかにかまぼこと①を和える。

1人分の栄養価等

- 83Kcal
- 塩分 1.2g