

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>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<sup>プラス</sup>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
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。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

