

ブロッコリーとツナのカレー炒め



【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、大きじ1～2程度の水を回しかけ、ラップをする。
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ぜ、火にかける。
5. 香りがたてばブロッコリーを軽く炒める。

【材料（2人分）】

- ブロッコリー **100g**
- ツナ缶 **1缶（70g）**
- カレー粉 **小さじ1**
- 塩・コショウ **少々**