

# ブロッコリーとツナのカレー炒め



## 【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

## 【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。

【1人分 エネルギー114kcal 食塩相当量0.9g】