

ブロッコリーの
レモンマリネ

- ① たまねぎはスライスし、水にさらした後、水気を切る。ブロッコリーは洗い、小房に分け、茹でて粗熱をとる。
- ② 調味料と①、コーンを和える。

材料

ブロッコリー	1/3株	オリーブオイル	小さじ2
たまねぎ	10g	砂糖	小さじ1強
コーン	10g	塩	1g
酢	小さじ2弱	こしょう	0.2g
レモン果汁	小さじ2弱		

2人分

1人分の栄養価

エネルギー：69kcal
野菜量：60g
食塩相当量：0.5g