



お手頃なMサイズ(花蕾の直径7~9cm程度)

産直

257362

毎週企画

I Love ファーム (笠岡・五島・宮崎)

国産ブロッコリー (お手頃サイズ) 1株

花蕾が紫色のものはアントシアニン色素です。茎が空洞になったものがありますが、品質に問題はありません。

88 | 次回7月1日 宝幸

ライトツナフレーク オイル不使用 まぐろ水煮

70g×4 ★ (缶切不要)

(50kcal・食塩相当0.6g/1缶70g) 賞味期間:3年

1缶あたり 税込108円



いつもおトク

本体 398円 (税込 430円)



大特価 特別価格 本体 150円 (税込 162円)

産直 ブロッコリーを使って ブロッコリーとツナのピリ辛和え



材料(2人分)

88 | ライトツナフレーク 1缶
玉ねぎ 1/4個

257362 産直 ブロッコリー 1株

A オリーブ油 小さじ2
豆板醤 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 1 ツナ缶は汁気をきる。玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- 2 ボウルにツナ、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ②にブロッコリーを加えて和える。