

チカラ

ブロッコリーの力



ビタミンやミネラルを含む栄養が豊富です。皮膚や粘膜を丈夫にするといわれるβカロテンや、免疫力を高めるといわれるビタミンCが豊富に含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ブロッコリーとハムのカレーマヨサラダスパゲティ

調理時間
10分

1人分
289kcal

ブロッコリーとハムのカレーマヨサラダスパゲティ

調理時間

10分

1人分

289kcal

【材料/2人前】

マ・マー 早ゆでサラダスパゲティ	50g
ブロッコリー	60g
ハム	2枚
卵	1個
マヨネーズ	大さじ3
カレー粉	小さじ1
酢	小さじ1
塩・胡椒	少々

【作り方】

- ①ゆでたブロッコリーを小さくカットする。「マ・マー 早ゆでサラダスパゲティ」がゆであがったらブロッコリーを入れ冷水にさらす。
- ②ゆで卵を作り、8等分にカットする。ハムを細切りにする。
- ③ボールにマヨネーズ、カレー粉、酢、塩・胡椒を入れて混ぜ合わせ「マ・マー 早ゆでサラダスパゲティ」、ブロッコリー、ハム、卵を入れて加えて混ぜ合わせる。