



簡単 洋風どんぶり

所要時間：約15分

材料

ご飯	200g
ツナ缶	1缶
* トマトケチャップ	大さじ1
塩 コショウ	少々
レタス	4枚
ブロッコリー	2房
マヨネーズ	適量
ミニトマト	1個

作り方

1. 汁気をきいたツナを * であえる
2. レタスは千切りにする
3. ミニトマトはくし形切りにする
4. ブロッコリーは小房に分けてラップで包み電子レンジ(600w)で約2分加熱し、マヨネーズであえる
- 5.皿にご飯を入れ、2. 1. 3. 4. の順で盛りつけて完成!

ポイント

- 油を使わないので環境に優しい!
- 火を使わないので省エネ!
- 調理工程が少ないので、調理時間が短い!