ブロッコリーとツナのトースト

材料（1人分）：

食パン	6枚切り1枚	ツナ水煮缶	25g
ブロッコリー	20g	マヨネーズ	小さじ1
のり	適量		

作り方：

①茹でて刻んだブロッコリー、ツナ、マヨネーズを混ぜ、食パンに塗る。

②トースターで焼き、刻んだのりをかける。

③トーストは食べやすくカットする。

栄養価（1人分）：

エネルギー202kcal、たんぱく質8.7g、脂質5.3g、炭水化物27.9g、食塩相当量0.9g

