

副菜

小松菜とツナの和え物

～焼きのりで風味アップ～



一人分の栄養価 エネルギー 22 kcal たんぱく質 3.9 g 食塩相当量 0.4 g

材料(2人分)

小松菜	1/2 束 (100g)
ツナ缶(水煮)	1/2 缶
しょうゆ	小さじ 1
焼きのり	1/2 枚
.....
.....
.....
.....

作り方

- 【1】小松菜は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ 600W で2分加熱する。
- 【2】焼きのりは細かくちぎる。
- 【3】ツナ缶は汁をきる。
- 【4】【1】・【2】・【3】を合わせ、しょうゆで和える。