



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜のツナサラダ



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
もやし	50g	1/4袋
にんじん	20g	
ツナ	35g	小1/2缶
コーン	30g	大さじ2
マヨネーズ	24g	大さじ2

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切り、にんじんは3cm長さの千切りにする。もやしはざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①をゆでてよくしぼる。
- ③ボウルに②と水気を切ったツナ、マヨネーズを入れて和える。

【栄養成分など】(1人分)

- エネルギー 165 kcal
- たんぱく質 5.4 g
- 脂質 13.5 g
- 炭水化物 6.4 g
- 食塩相当量 0.5 g
- 野菜量 120 g

小松菜とツナがよく合います。
シャキシャキの食感が楽しいサラダです♪

