



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♪

