



健康のおすそわけレシピ ⑧

小松菜とツナのからしマヨネーズ和え



(1人分あたり)

エネルギー : 78Kcal

たんぱく質 : 6.8g

脂 質 : 5.0g

炭水化物 : 3.0g

食塩相当量 : 0.3g

○材料(2人分)

- ・小松菜・・・50g
- ・えのき・・・50g
- ・ツナ(水煮)・・・70g

☆マヨネーズ・・・大さじ1 (12g)

☆練りからし・・・小さじ1/4 (1g)

○作り方

1. 小松菜はゆでて水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
2. エノキは3cmの長さに切り、さっとゆでてザルにあげ冷ます。
3. ツナの水気を切っておく。
4. ボウルに☆を混ぜ合わせ、小松菜、えのき、ツナを加え和える。

ツナの代わりになまり節を使用すると、減塩のほか、たんぱく質も補給できます！

