

ほうれん草のツナ和え

【材料】(4人分)

ほうれん草 2把(360~400g)
ツナ缶(オイル漬け) 2缶(140g)
しょうゆ 小さじ2



【作り方】

①ほうれん草をたっぷりのお湯でゆで、流水にさらして色止めをする。

水気を絞って3cmの長さに切る。

ほうれん草にしょうゆ(分量外)を少量かけ、水気を絞る(しょうゆ洗い)

②ツナ缶の油をきる。

③ボウルに全ての材料を入れて和える。



ひとくちメモ

【しょうゆ洗い】ゆでた野菜にしょうゆを少量かけることにより、しょうゆの塩分で野菜の水分が引き出され、しっかり水気を切ることができます。また、においが取れたり、下味をつける効果もあります。

【1食分栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 111kcal |
| たんぱく質 | 8.7g |
| 脂質 | 7.4g |
| 食塩相当量 | 0.8g |