

体にやさしいレシピ

小松菜とツナの塩昆布和え

副菜

安芸地区地域活動栄養士会さんより提供レシピ



材料(4人分)

- 小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶(70g)
塩昆布……………10g
A こしょう……………少々
白ごま……………小さじ1
酢……………小さじ1

下準備

♪ 小松菜……………根元を切り落とし2cmの長さに切る。

作り方

① 耐熱ボウルに切った小松菜を入れて、電子レンジ(600W)で3分加熱する。

② Aを①に入れて、和える。
器に盛り付けてできあがり。

ポイント

♪ 電子レンジでかんたんに副菜を作ることができます。小松菜には鉄、カルシウムが豊富に含まれており、貧血予防や骨を丈夫にしてくれます。

♪ 塩昆布と酢が入っていることで、さっぱりと美味しく食べることができます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
65kcal	4.6g	4.6g	2.3g	337mg	99mg	1.7mg	1.3g	0.6g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。