



野菜を食べよう!

小松菜とツナのサラダ



作り方

- ①小松菜はゆでて流水で冷まし水気をしっかり絞って、3cm幅に切る。
- ②ツナ缶詰はツナと油を分けて、油の半分を捨てずに残しておく。
- ③①にAと②の油を混ぜ合わせ、塩昆布をしんなりさせる。ツナを加え軽く和える。

材料(4人分)

	・小松菜	2束(400g)
	・ツナ缶詰(油漬け)	1缶(80g)
A	・減塩塩昆布	10g
	・レモン果汁	大さじ2
	・こしょう	少々

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	5.0 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.6 g
野菜の量	100 g

おすすめ ポイント

レモン、塩昆布のさっぱりしたサラダ。レモンのクエン酸が、小松菜に含まれるカルシウムの吸収率をアップしてくれます。