

たんぱく質がとれる！  
かんたんレシピ～副菜～

# ほうれん草と ツナの塩昆布和え



- ① ほうれん草を洗い、水気を含んだままふんわりラップして、600Wの電子レンジで1分半程加熱。
- ② ①を3cm幅に切り、ツナ、塩昆布と和える。
- ③ 調味料をすべて入れて和える。

材料

1  
人分

ほうれん草 70g(5株)  
ツナ 35g(1/2缶)  
塩昆布 1g

調味料  
いりごま 適量  
ごま油 大さじ1/2  
ポン酢 大さじ1/2

## 1人分の栄養価

エネルギー：143kcal  
たんぱく質：5.9g  
食塩相当量：1g