



副菜	【ほうれん草とツナの和え物】	使用野菜量 <1人分> 90g
----	-----------------------	-----------------

<材料>4人分	
・ほうれん草 300g (1束) ・しょうゆ 大さじ1 ・生しいたけ 40g (3個) ・人参 75g (M 1/2本) ・ツナ缶 60g	・だし汁 200cc A { 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ3/4 (ゆず唐辛子または七味唐辛子 少々)
	

<作り方>
1 ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、しょうゆをふっておく。 2 だし汁とAの調味料をあわせて、せん切りした人参としいたけを煮る。 人参がやわらかくなったら火を止め、具と汁に分けてさましておく。 3 1、2とツナを合わせて器にもり、さました煮汁を適量かける。 好みでゆず唐辛子や七味唐辛子をふる。

<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
115kcal	6.4g	3.9g	9.5g	1.3g	

コメント	できあがり写真
・ほうれん草1束を丸ごと使った和え物です。	
作成者の所属	
小平市	