

のり酢和え

材料（4人分）

ほうれん草	120g
もやし	100g
ツナ（油漬け）	20g
刻みのり	2g
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	少々



作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでし、水にさらした後、よく絞って4cmくらいの長さに切る。
- ② もやしをゆでて冷ましておく。
- ③ よく水気を切った野菜にツナ、刻みのりを混ぜ合わせ、しょうゆ、酢、砂糖を入れ味付けする。



栄養士からのコメント

野菜メニューの中でも子供たちの人気が高く、家庭でも簡単にできる時短メニューです。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
25kcal	2.2g	1.2g	20mg	0.8mg	0.3g