

ほうれん草のツナ酢和え



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：35kcal
たんぱく質：2.3g
脂 質：1.9g
炭水化物：2.3g
食塩相当量：0.2g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：29kcal
たんぱく質：1.9g
脂 質：1.6g
炭水化物：1.9g
食塩相当量：0.2g

【材料（大人2人・こども2人分）】

ほうれん草	200g	
にんじん	25g	
ツナ油漬缶	25g	
A	酢	小さじ1強(6g)
	ごま油	少々
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	砂糖	小さじ1強(6g)

【下準備】

- ほうれん草・・・2cm幅に切る
- にんじん・・・細切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① ほうれん草とにんじんを茹で、水気をきる。
- ② ①とツナをAで和える。