



邑久保育園

塩

ほうれん草のツナ酢和え

他のレシピは
こちらから



【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。