

おいしくキッチン

平成30年10月20日放送

小松菜のツナ和え



..... 材 料 (4人分)

小松菜.....400g
ツナ缶.....60g
(ライトオイル)
塩昆布.....10g

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 小松菜は4cmの長さに切って茹で、水にとって、水気をきっておく。
- ② ①とツナ缶(汁ごと)と塩昆布を和えて完成!



和えるだけの、超簡単時短メニューです！
小松菜はカルシウムの含有量が野菜の中でトップクラス！ カルシウムは骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防するのに大切な栄養がたくさん含まれています。
旨みが豊富なツナ缶と塩昆布で、簡単に味が決まりますよ!!

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
55	4.4	3.4	0.6	88.0