

ツナ和え

(86kcal 塩分0.5g)

ツナは材料はカツオやマグロといった魚です。魚嫌いのお子さんでもこれならおいしく食べてくれそうですね。



材料(1人分)

ツナ(缶)	20g
ほうれん草	25g
キャベツ	35g
にんじん	5g
砂糖	小さじ1/3(1g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
ごま	小さじ1/3(1g)

作り方

1. ツナは缶を開け、油をきっておく。
2. ほうれん草はよく洗い、沸騰したお湯でゆでたら、冷水にとり、水気をしぼって2cm長さに切る。
3. キャベツは洗って短冊切りにして同じくゆで、冷水にとり、水気をしぼる。
4. にんじんは洗ってせん切りにして同じくゆで、冷水にとり、水気を切っておく。
5. ごまは弱火で煎った後、半ずりしておく。
6. ボールに①～④の具材を入れ、砂糖としょうゆを混ぜ合わせ、ごまを入れる。



クッキングーロメモ

- ・ほうれん草はゆですぎない方が食感があっておいしいです。
- ・ごまは「する」ことで栄養が吸収されやすくなります。