

🌸 ほうれん草とひじきのサラダ(4人分)

- ・ほうれん草 200g
- ・ひじき 12g
- ・ツナ(水煮) 60g
- ・コーン 80g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・すりごま 大さじ1

- ①ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯で茹でて冷ましておく。
- ③ツナ、コーンは水気を切りボールに入れて
①・②マヨネーズ・しょうゆ・すりごまを加えて混ぜ合わせる。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
1人分	77kcal	4.9g	58mg	1.5mg	0.8g