のり酢和え

給食の中でも人気が高く、家庭でも簡単にできるメニューです。



＜材料（４人分）＞

ほうれん草　　　　１束（２００ｇ）

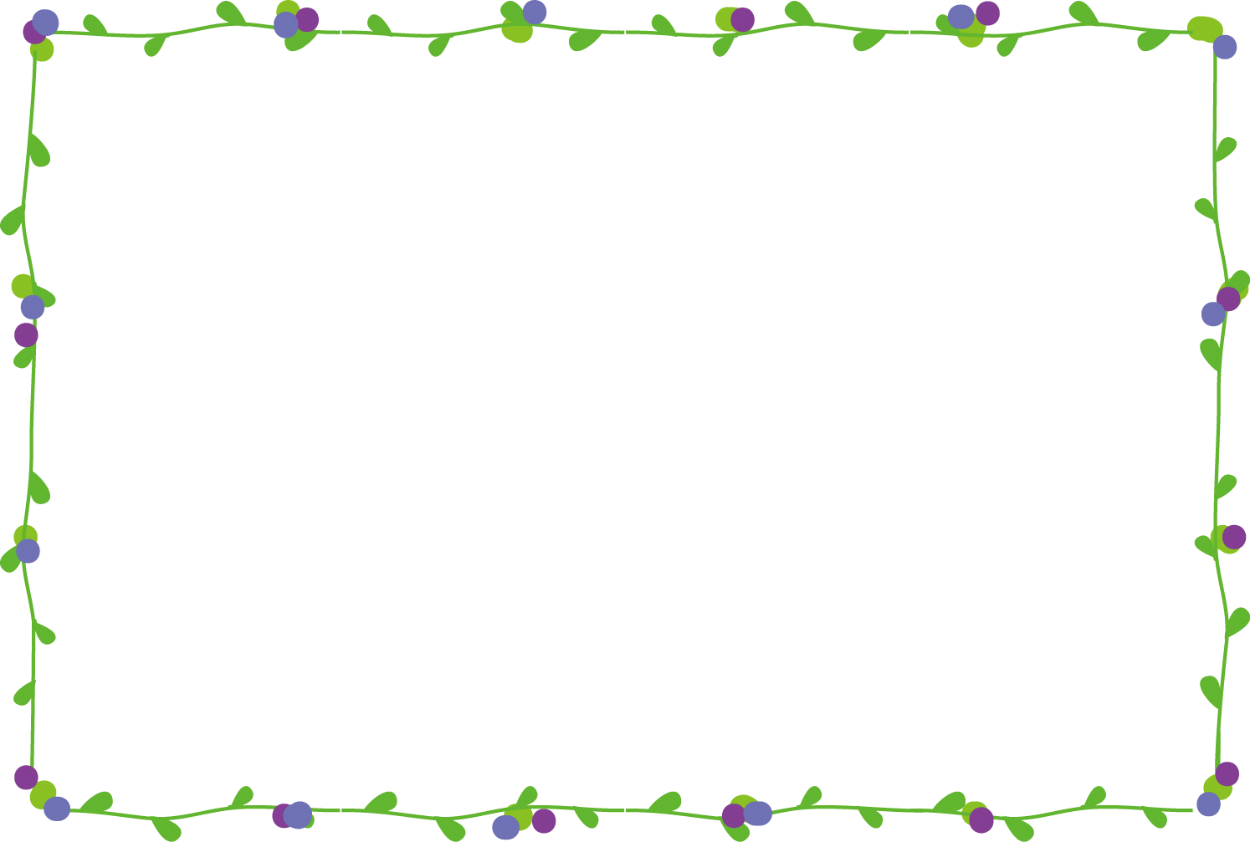
ツナ（油漬け）　　　１缶（６０ｇ）

のり　　　　　　　　　２枚（６ｇ）

　しょう油　　　　　　　　 小さじ ２

　酢　　　　　　 　 小さじ １と１/2

白いりごま　　 　大さじ １



　　　　＜作り方＞

1. ほうれん草は塩ゆでし、水にさらした後、よく絞って４㎝

くらいの長さに切る。

1. ツナの油分をきって①と混ぜ合わせ、しょう油、酢を入れ

味付けする。

1. 最後にきざんだのりと白いりごまを加え、よく混ぜ合わせる。

* のりは食べる直前に和えるとべたつかない。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| ６１ | 5.3 | 3.7 | 0.7 |