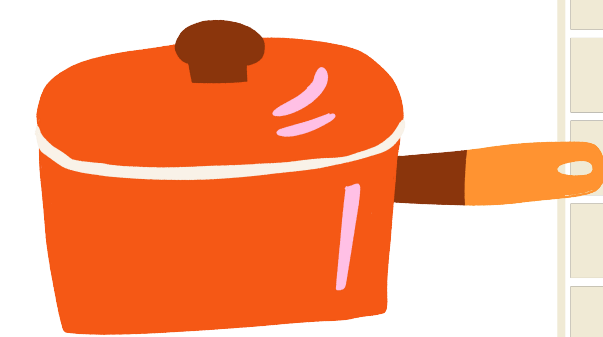


那珂川町 学校給食人気レシピ

ほうれん草とツナの海苔酢和え



NAMAIE'S
KITCHEN



目安時間

約 15 分

難易度



分量

4 人前

エネルギー

60kcal/ 人

作り方

1. ほうれん草を塩ゆでし、水にさらした後、よく絞って 4 cm の長さに切る
2. ツナは油分をきって 1 と混ぜ合わせ、調味料★を入れ、味をつける
3. 最後にちぎったのりと白いりごまを加え、よく混ぜる

Point!

- ほうれん草は冷水にさらすことで、アクが抜けるとともに、鮮やかな緑色を保つことができます！

材料

- ほうれん草：1 束 (200 g)
- ツナ（油漬け）：1 缶
- のり 2 枚 (6 g)
- 白いりごま：大さじ 1

★しょうゆ：小さじ 2

★酢：小さじ 1 と 1/2

