



あと1品すぐできる！

## 小松菜とツナの マスタード和え



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



50g

アレルギー物質(28品目)



大豆



秋

副菜



小松菜

### 材料(2人分)

小松菜 1束(100g)  
ツナ缶 1/2缶(40g)  
粒マスタード 大さじ1  
めんつゆ 大さじ1/2  
(2倍濃縮)

### 作り方

- ① 小松菜はさっと茹でて水気を絞り、4cm長さに切る。
- ② ボウルにめんつゆと粒マスタードを入れて混ぜる。小松菜とツナを加えて和える。

### ポイント

粒マスタードとめんつゆの意外な組み合わせがおいしい！



### 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
45 kcal	4.8 g	1.0 g	0.8 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会