

にらとツナのあえもの



材料・下準備(5人分)

にら 1束 : 2cm長さに切る
えのきたけ 1袋 : 1/2の長さに切る
ツナ缶(油漬け) 1缶
ぽん酢しょうゆ 大さじ1

Point

にらとえのきたけを
使用した、よく噛む
食材を組み合わせた
あえものです。

作り方

- ① 耐熱容器ににら・えのきたけを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら、ツナ(汁ごと)・ぽん酢しょうゆを加えてあえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
50kcal	2.7g	1.3g	0.4g

