

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆小松菜の味噌マヨネーズ和え◆◇

1人分エネルギー：68kcal

塩分：0.5g

<材料：4人分>

- 小松菜・・・・・・・・100g
- 白菜・・・・・・・・200g
- ツナ（缶詰）・・・1/2缶
- ◆味噌・・・・・・・・小さじ2
- ◆マヨネーズ・・・小さじ2
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ◆すりごま・・・大きじ1



<作り方>

- ①小松菜はゆでて3cmの長さに切る。
白菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて絞る。
- ②ツナは油をきっておく。
- ③◆を混ぜ合わせ、①と②を和える。

