

ほうれん草ツナ和え



メモ

茹でたほうれん草とツナを和えるだけの簡単メニューですが、子ども達に人気の献立です。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
28Kcal	2.2 g	17m g	0.8m g

レシピ（副菜）

ほうれん草のツナ草和え

《材料 幼児5人分》

- ほうれん草 180g
- ツナ缶 1/2缶
- 醤油 小さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて長さ2cm程度に切り、水を切っておく。
- ② ツナ缶はサルにあけておく
- ③ 盛りつけ直前に調味料と和える