

火を使わず短時間で完成♪

こまつナの マヨしょうゆ和え



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

材 料	分量(2人分)
小松菜	100g(1/2束)
ツナ缶	70g(1缶)
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	適量

ツナマヨのしっかりとした
味付けで青菜の苦みを
マイルドに

- ①小松菜を流水でよく洗い、ラップに包み電子レンジ600Wで1分半～2分加熱する。
- ②加熱後、冷水にとり冷ます。
冷めたら水気を絞り2～3cm幅のざく切りにする。
- ③ツナ缶は油を軽くきる。
- ④ボウルにツナ缶、しょうゆ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせ、②の小松菜を加え入れ和える。
- ⑤④を器に盛り付け、かつお節を上から振りかける。