



# ほうれん草のツナマヨ和え



## 材 料 (2人分)

- ほうれん草 ..... 1袋(200g)
- ホールコーン缶 ..... 20g
- ツナ水煮缶(小) ..... 小1/2缶
- A { マヨネーズ ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- からし ..... 小さじ1/2

## 作り方

- ① ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② ①、ホールコーン、ツナ缶をAで和える。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 89Kcal
- 塩分 0.8g