

小松菜とツナのマスタード和え

材料	1人分	4人分	切り方
こまつな	25g	100g (2~3株)	2cm
キャベツ	15g	60g (1枚)	短冊切り
ツナ油漬フレーク (缶)	10g	40g (1缶)	
しょうゆ	2g	8g (小さじ1 1/2)	
粒入りマスタード	1.5g	6g (小さじ1)	

【作り方】

- ①野菜をそれぞれ茹でて冷却する。
- ②ツナ油漬フレークを開封し、油を切ってほぐしておく。
- ③粒入りマスタードとしょうゆを混ぜる。
- ④①と②を③で和える。

☆あっさり食べたい方は、まぐろの水煮缶をお使いください。

【栄養メモ】

- ・ミネラル、ビタミン類などの不足しがちな栄養素が補えます。
- ・成長期のお子様や疲れやすい方におすすめです。

