



副菜

ツナのうまみでおいしさ増倍！   
カリウムで塩分排出！ 

## わかめとほうれん草のおひたし

2人分

材料

- ・ほうれん草…120g
- ・乾燥わかめ…3g
- ・ツナ…40g
- ・めんつゆ…6ml
- ・しょうが（すりおろし）…2g

作り方

- ① ほうれん草を沸騰したお湯で30秒から1分茹で、冷水で20～30秒冷やす。
- ② ほうれん草の水気を取り、3～4 cmのざく切りにする。
- ③ 水で戻した乾燥わかめ、すりおろしたしょうが、めんつゆを混ぜる。
- ④ ツナの油をよく切り、①②③と和える。



-  調理時間 15分
-  エネルギー 55Kcal
-  食塩相当量 0.55g

レシピ提供/令和7年度  
福島市立福島第三小学校6年1組

