



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



副菜

ツナのうまみでおいしさ倍増！



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

- 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。
- ほうれん草の水気を取り、3～4cmのざく切りにする。
- 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。
- ツナの油をよく切り、①②③と和える。