

2月のレシピ

ほうれん草とツナのサラダ

一宮町食生活改善会

〈材料〉

ほうれん草

トマト

ドレッシング

ツナ缶

オリーブ油

レモン汁

おろしにんにく

醤油

砂糖

こしょう

〈4人分〉

300g

1個

小1缶

大さじ1

大さじ1

1/2かけ分

小さじ1

小さじ1

少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草をたっぷりの湯で茹でる。水にさらして絞って4センチ長さに切る。トマトを湯むきし、1/6のくし型に切ってから、一切れを斜め半分に切る。
- ② ボールにツナ缶の汁気をしっかり切り、ドレッシングの材料を和える。
- ③ ②とほうれん草を和え、トマトを崩さないようにさっくりと混ぜ、盛り付ける。

緑黄色野菜をたっぷりと！

ツナとにんにく風味のドレッシングで、大人も子どもも美味しく食べられます。にんにくは多すぎると辛いので、調節してください。

