

# ほうれん草のデリ風和えサラダ

栄養価の高いほうれん草を、減塩しょうゆとマヨネーズで和えるだけ！  
彩りのある一品です。



1人分あたり

【エネルギー】 125 kcal

【食塩相当量】 1.0 g

【野菜重量】 100 g

キッコーマン食品株式会社 提供レシピ

## 材料(2人分)

ほうれん草	・・・ 1束(200g)
ツナ缶	・・・ 1/2缶(40g)
ゆで卵	・・・ 1個(60g)
減塩しょうゆ	・・・ 大さじ1
マヨネーズ	・・・ 大さじ1/2

※減塩しょうゆ：大さじ1の食塩相当量1.4g

## 作り方

- ① ほうれん草は洗って、熱湯でゆでて冷水に取り、水気をしっかりと絞り5cm長さに切る。ツナ缶は油をきり、ゆで卵は4等分に切る。
- ② ボウルにほうれん草とツナ缶を入れ、しょうゆ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、ゆでたまごを加えてざっくりと混ぜ合わせる。