

# 小松菜とツナの辛子マヨネーズ和え ～減塩調味料を使った簡単レシピ～



## ■材料【1人分】

小松菜	40g	練り辛子	0.5g
マヨネーズ	7g	ツナ(缶詰)	10g
減塩げんたしょうゆ	2g		

## ■作り方

- ①小松菜は茹でて4cm長さに切る。
- ②マヨネーズ、減塩げんたしょうゆ、練り辛子を混ぜ合わせる。
- ③ ①、ツナを②で和える。

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
<b>85</b>	<b>2.6</b>	<b>7.6</b>	<b>1.8</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>156</b>	<b>226</b>	<b>38</b>	<b>0.4</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算