

妊娠期のおすすめレシピ

こまツナのごまマヨ和え



材料 (4人分)

- ・小松菜 200g
- ・ツナ 1缶 (70g)
- ・砂糖 3g (小さじ1)
- ・しょうゆ 6g (小さじ1)
- ・すりごま 6g (大さじ1)
- ・マヨネーズ 28g(大さじ2)



一口メモ

火を使わずに作れて、
鉄、カルシウムの補給にぴったりのレシピ！
あと1品ほしいときにも簡単に作れます♪

作り方

- ①小松菜は2～3cm長さに切る。
- ②耐熱皿に小松菜を入れ電子レンジで2分程加熱し、水気を切る。
- ③ツナは水気を切る。
- ④材料を全て和える。

栄養価 (1人あたり) エネルギー79kcal カルシウム100mg
葉酸59 μ g 鉄1.7mg 食塩相当量0.4g