

ほうれん草のカラフルサラダ

レシピ作成：女川町健康福祉課

ツナとチーズのうま味とコーンの甘さで食べやすい、見た目も鮮やかな一品！



©宮城県・旭プロダクション

(1人分当たり)

野菜の量

95g

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・ほうれん草 2株(80g)
- ・もやし 1/3袋
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・ホールコーン 大さじ1
- ・プロセスチーズ 1個(17g)
- ・オリーブオイル 小さじ1/2

A

- 穀物酢 小さじ1
- 減塩しょうゆ 小さじ1
- 食塩 0.4g
- 砂糖 小さじ1/3
- レモン汁 小さじ1/3

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、3cm長さに切る。玉ねぎは横半分に切ってから薄切りにし、もやしと茹でて水切りする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、レンジで加熱する。(600w20秒)
- ③ チーズを小さいサイコロ状に切る。
- ④ ①の野菜、ツナ、コーン、チーズを②のドレッシングとオリーブオイルで和える。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・酢とレモン汁を入れることで「さっぱり」とした味付けです。
- ・減塩調味料を活用し塩分を控えめに。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



ほうれん草
ちぢみほうれん草
(石巻市、登米市、東松島市)