

【和風マカロニサラダ】

（材料2人分）

マカロニ（乾） 40g 乾燥ひじき 3g ほうれん草 70g
ツナ缶 30g マヨネーズ 大さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1 塩こしょう 少々



（作り方）

- 1 ひじきは戻しておく。ツナは油をきっておく。
- 2 マカロニをゆでておく。
- 3 ほうれん草は、根元に十字の切り込みを入れ、沸騰したお湯に茎から入れ10秒くらいしたら、葉まで入れ約1分茹で、水にさらして、ザルにあげる。
- 4 茹でたほうれん草は水気を絞り、3cm長さに切る。
- 5 マカロニ、ひじき、ほうれん草、ツナ、マヨネーズ、うすくちしょうゆを和える。
- 6 塩こしょうで味を調える。

1人分エネルギー 131kcal
食塩相当量 0.8g