

小松菜とツナのおにぎり△



にんじんをプラスすると
色鮮やかになります！

分量 (1人分)

| | |
|--------|-----------------|
| 残りのごはん | 120g (お茶碗軽く1杯分) |
| 小松菜 | 1束 (40g) |
| ツナ缶 | 15g |
| しょうゆ | 小さじ1/4 (1.5g) |

作り方

- ① 小松菜を1cm角に切る (今回はハサミで切りました)
- ② 電子レンジで600w 1分30秒し、水気をしぼる。
- ③ ごはんに小松菜とツナ缶、しょうゆを入れて混ぜる。

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| たんぱく質 | 8.5g |
| 脂質 | 4.8g |
| 食物繊維 | 1.1g |
| 塩分 | 0.4g |
| カルシウム | 72mg |
| 鉄分 | 1.4mg |
| | (1人分) |