



クリエイト  
栄養士考案!

簡単嬉しい

時短レシピ



レンジで簡単にできます♪  
調理時間5分

# かいわれともやしのおツナ和え



《材料》 (2人分)

かいわれ 20g  
もやし 100g  
ツナ缶 35g

☆ごま油 大さじ1  
☆ポン酢 大さじ2  
☆すりごま 大さじ1  
☆塩コショウ 適量

栄養成分 (1人分)

エネルギー：147kcal  
たんぱく質：5.7g  
脂質：12.3g  
炭水化物：3.9g  
食物繊維：1.6g  
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①かいわれは根元を切り落とす
- ②もやしは耐熱容器に入れて、ラップをして600Wのレンジで2分加熱し、粗熱が取れたら、しっかりと水気を切る。
- ③容器に☆を入れて混ぜ、もやし、かいわれ、汁を切ったツナ缶を加えて混ぜ完成!



## すりごまを入れることでマイルドな味付け♪

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士