

# レシピ名 小松菜の梅マヨ和え



野菜

70g

【1人分の栄養価】

エネルギー 50 kcal

塩分 0.6g

## 材料 (2人分)

- 小松菜 4株 (140g)
- ツナ缶 (水煮) 1/2 缶
- 梅干し (塩漬) 1/2 個
- マヨネーズ 大さじ 1

## 作り方

- ① 小松菜は 4, 5cm の幅に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
加熱後、水にさらして粗熱がとれたら固く絞る。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で叩く。
- ③ 小松菜・梅干し・ツナ (水を軽く切ったもの)・マヨネーズを混ぜ合わせたら完成。

## ワンポイント!

今の時期に安い小松菜を梅と合わせることで、さっぱりした味にし、これからのジメジメした梅雨の時期を乗り越えられるようにした。