

### ほうれん草とツナのお浸し

【材料 1人分】

冷凍ほうれん草	70g
ツナ缶（油は切る）	20g
白ごま	小さじ1（2g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
白だし	小さじ1（6g）

【作り方】

- ① 冷凍ほうれん草を、一口大（3cm幅程度）に切る。
- ② ほうれん草を 600Wの電子レンジで 1分加熱する。
- ③ ほうれん草の水分を絞る。
- ④ 他の材料をすべて入れて混ぜ合わせて盛り付ける。

💰 1人分のおおよその値段 120円

★ 1人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

朝イチでもパパッと作ることができる簡単なレシピです。

