

ほうれん草のツナマヨ和え



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに、ほうれん草を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **279 ほうれん草のツナマヨ和え** で加熱する。
- 加熱後、②を水に取ってアク抜きと色止めをし、水けをしぼる。
- ボウルに③とツナ、マヨネーズを加え、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約1分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

165kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

材料

	1人分	2人分
ほうれん草(4cm長さに切る)	60g	120g
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
キューピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ