

# ほうれん草のツナマヨ和え



## 作りかた

1. 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。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **188 ほうれん草のツナマヨ和え** で加熱する。
3. 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。
4. 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



### 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-W1A対応レシピです。

### 材料

| 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