

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 **181 ほうれん草のツナマヨ和え** で加熱する。
3. 加熱後、②を水にと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



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-WIB対応レシピです。

材料

ほうれん草(4cm長さに切る)

1人分

60g

2人分

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