



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

小松菜と切り干し大根のツナマヨ和え

● 季節のおたより（冬） ●

一年の中で一番寒いこの時期は、小松菜やほうれん草などの葉物野菜が甘くおいしくなります。小松菜等に含まれるビタミンAやEなどの脂溶性ビタミンは油といっしょにとると吸収されやすくなります。切り干し大根のシャキシャキとした食感とツナマヨ味は、年代を問わずおいしく食べられます。

【材 料】 2人分

小松菜(2~3株)	120g	A	マヨネーズ	大さじ1
切干大根(もどし40g)	10g		しょうゆ	小さじ1/2
ツナ缶	1/3缶		すりごま(白)	小さじ1/2

【作り方】

- ① たっぷりの熱湯に切り干し大根を入れ、3~5分間茹でて食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜を茹でて、水にさらし3cm程度に切る。
- ③ ツナ缶の油を軽く切る。
- ④ ①~③をボウルに入れて、Aを合わせたものを入れ混ぜて器に盛る。



栄養成分表示(1人分)
エネルギー94kcal たんぱく質3.7g 脂質6.7g
炭水化物 4.7g 食塩相当量0.4g

