

青菜とツナのゆかり和え

学校名 鳴峰中学校

材料（大人4人分）

- ・ 小松菜 (200 g)
- ・ にんじん (80 g)
- ・ きゅうり (100 g)
- ・ ツナ水煮缶詰 1/2缶 (36 g)
- ・ 白だし 小さじ2 (10 g)
- ・ ゆかり 小さじ1 (2 g)
- ・ ごま油 小さじ1 (5 g)

旬の食材：小松菜

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 36kcal

たんぱく質： 2.6 g

脂質： 1.5 g

塩分： 0.5 g

作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは千切りにする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷水にとり、よく絞る。
- ③ 水気をよく絞ったツナ缶をボウルに入れ、②の絞った野菜と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

ワンポイント

野菜の水気をよく絞ることで、少ない調味料でもしっかりと味がつき減塩につながります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～