

青菜ときのこのツナ和え

家庭にある食材で作れる簡単レシピです。

【材料 (2人分)】

- ・小松菜・・・1束(200g)
- ・ツナ缶・・・1缶(70g)
- ・しめじ・・・1/2パック(50g)
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・和風だしの素・・・小さじ1
- ・白いりごま・・・適量



1人分の栄養価

エネルギー量 45kcal 食塩相当 0.4g

【作り方】

- ① 小松菜は3~4cm長さに切る。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、小松菜を入れ、1分ほど加熱したらしめじを加え、さらに1分加熱する。ザルにあげて粗熱をとり、水気を絞る。
- ③ ボウルに②とツナを入れ、ごま油、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、ごまを振って完成。

【食生活改善推進員より】

- ・小松菜はさっとゆでて食感を残しましょう。
- ・にんじんを加えると彩りもきれいになります。
- ・和風だしを中華だしに代えてナムル風にしても美味しいです。

－ 小松菜 －

小松菜は、1年をとおして出回っていますが、本来は秋～冬が旬の緑黄色野菜です。貧血を予防する「鉄」や骨を形成する「カルシウム」、抗酸化作用がある「ビタミンC」などを多く含んでいます。

あくが少ないので、下茹でをせずそのまま調理することができ、水溶性ビタミン（ビタミンB群、ビタミンCなど）の損失を防ぐこともできます。