

菜の花とツナのからし和え

1人分 エネルギー71kcal、食塩相当量0.8g、野菜類75g

材料（2人分）

菜の花・・・150g（約1袋） しょうゆ・・・大さじ1/2（9g）
ツナ・・・30g 砂糖・・・小さじ1/3（1g） からし・・・0.5g

作り方

- ① 菜の花の根元の硬い部分を切り落とし茎から熱湯でゆで、水で冷まし水気を絞って3cm程度の長さに切る。ツナの水気を切る。
- ② しょうゆ、砂糖、からしを合わせておき①とツナと和える。

かぶや小松菜でも菜の花の代わりになります。からしマヨネーズでもおいしいです。

これは、**1回の食事**で食べる**生野菜の目安量（約120g）**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

