

菜の花の 和風ツナ和え



- ① 菜の花は洗い、根元のかたい部分を切り落とす。鍋にお湯を沸かして色が鮮やかになるまで30秒～1分程茹でる。流水にさらして、ザルに上げ、水気を絞り4cm幅に切る。人参は千切りにして茹でる。ツナは油を切る。のりはちぎる。
- ② ボウルに①とめんつゆを入れ、よく和える。
- ③ 器に盛り付ける。

材料

菜の花	200g(1束)
にんじん	120g(3/4本)
ツナ缶	70g(1缶)
焼きのり	1/2枚
めんつゆ	大さじ1

4
人分

1人分の栄養価

エネルギー：74kcal
たんぱく質：4.1g
食塩相当量：0.6g