

こまつなとツナのあえもの

副菜



こまつなは、カルシウムやビタミンが豊富に含まれているため、給食でもよく使用される野菜です。油漬けのツナ缶の油ごと使うことで、こまつなに含まれるβカロテンの吸収率が良くなります。

こまつなには独特の風味がありますが、さっとゆでてツナと合わせることで食べやすくなります。

【材料】 大人 4 人分

こまつな……………2 束
もやし……………1 袋
にんじん……………1/3 本
ツナ缶(油漬)……………1 缶
白いりごま……………小さじ 1

●ドレッシング

A [しょうゆ……………大さじ 1
酢……………小さじ 2
砂糖……………小さじ 1/2

【作り方】

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② こまつな、もやし、にんじんをゆでて流水で冷まし、水気をきる。こまつなは、幅 1cm に切る。
- ③ ドレッシングの調味料 A を混ぜる。
- ④ ②の野菜にツナを油ごと入れる。③のドレッシングを加えて混ぜる。
- ⑤ 味がなじんだら白いりごまを加えて混ぜる。

※こまつなには水溶性の栄養素が含まれているため、ゆでた後に切るほうが溶け出る栄養素を少なくできます。