



## 菜の花のツナマヨ和え

〈材 料〉	2人分
菜の花	1/2束
ツナ缶（水煮）	1/2缶(35g)
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1



### 〈作り方〉

- ①菜の花は2等分に切り、茎と葉に分ける
- ②鍋に湯をわかして菜の花の茎を入れ20秒ゆで、葉の部分を加え、さらに10秒ゆでて水にさらして水気を切る。
- ③ボウルに菜の花、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、白いりごまを入れて混ぜる。

★菜の花には、ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれており、免疫力向上や骨の形成、老化防止などに効果が期待できます

※1人分※

熱量87Kcal タンパク質4.5g 脂肪記号6g 食物繊維2.3g 塩分0.35g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

