

からだにうれしい
レシピ

12

December

小松菜

～Komatsuna～

健康ポイント ▶ 栄養価の高さはトップクラス！

- カリウムが骨粗しょう症防止に役立つ
- 鉄などのミネラルが貧血予防に働く
- 豊富なビタミン類が体調を整える

調理例

小松菜とツナの無限サラダ

材料（2人分）

- 小松菜…1束 ○ツナ缶…1缶（70g） ○鰹節…1袋（3g）
 ○しょうゆ…小さじ1 ○酢…小さじ1 ○砂糖…小さじ1
 ○マヨネーズ…小さじ1 ○すり白ごま…小さじ1

作り方

- 01 小松菜は3～4cm長さのザク切りにし、ポリ袋に入れる。塩小さじ1（分量外：食塩不可）を加えてよく揉み込む。（時間があれば、ここで10分ほどおく）
- 02 01をザルに取り出し（水気は絞らない）、熱湯1リットルを回しかける。
- 03 粗熱が取れたら水気を絞り、ポリ袋に入れる。
ツナ缶（油ごと）・かつお節1袋、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ、すり白ごまを入れて、上下に振って完成！

