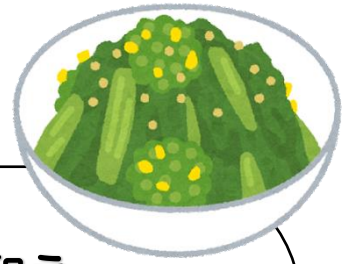




3 月

今月の献立から



菜の花とツナのごま和え

材 料	4 人分
菜の花	200g
人参	40g
ツナ（缶）	70g
〈あえ衣〉	
すりごま	大 3
砂糖	大 3
しょうゆ	大 1

作り方

- ① 菜の花は茹でて水にとり、しっかり絞って 3～4 cm 長さに切る。
- ② 人参は 4 cm 長さの千切りにし、茹でてザルにあげる。
- ③ ツナ缶は汁をよく切っておく。
- ④ 〈あえ衣〉の調味料をまぜあわせ①、②、③と和える。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
113Kcal	6.2g	138mg	2.1mg	0.7g

