豆苗とツナの和え物

春
オススメ

エネルギー 112kcal　食物繊維 1.4g　塩分 0.5g　野菜量 70g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

豆苗	1パック
新玉ねぎ	1/4個（40g）
ツナ缶(ﾉﾝｵｲﾙ)	1缶
★すりごま	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★中華だし	お好み
★ごま油	大さじ1
すりごま（盛り付け用）	小さじ1/2

作り方

① 豆苗は洗って、4㎝程の長さに切り、熱湯にサッと通して冷水で冷やし、水気をきる。

② 新玉ねぎは薄めにスライスする。

③ ボールに①、②と汁気を切ったツナと★を入れ、和える。

④ 皿に盛り付け、盛り付け用のすりごまを上からふりかける。

アレンジ・ポイント

・豆苗の代わりに、もやし、ほうれん草、小松菜などの野菜に変えてもおいしく食べられます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）