



## 副菜

# チンゲン菜のごま和え



### ■材料（2人分）

- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・ツナ缶(オイル) 1缶(70g)
- ・切干大根 10g
- A [ すりごま 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1



### 1人分

エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 塩分 0.5g  
カルシウム 125mg ビタミンD 0.7 μg

このレシピでとれる食品群



やさい



さかな



あぶら

### ★ ポイント ★

ごま、切干大根はカルシウムが豊富です。  
いりごまではなく、すりごまを使用することで、  
ごまに含まれるカルシウムを効率よく吸収する  
ことができます。



### ■作り方（調理時間20分）

- ① チンゲン菜は2cm長さに切る
- ② ①に軽くラップをして電子レンジ600W2分加熱し  
冷めてから水気をしぼる
- ③ 切干大根はボウルに入れ湯をかけ、ザルにあげ、冷め  
たら軽くしぼり、2cm長さに切る
- ④ ボウルに②③とツナ缶（汁ごと）を入れAで和える

### ★ アドバイス ★

ブロッコリー・カリフラワー・インゲンなど  
の冷凍野菜でもおいしく作れます。  
ツナ缶は汁ごと和えることで風味が良くなり  
まろやかな口当たりになります。

