



菜花のツナマヨ和え

栄養士コメント

菜花はビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCは鉄の吸収を高める他、抗酸化作用や美肌効果もあるとされています。ツナ缶とマヨネーズで和えることで、菜花の苦みが気になる方でも美味しく食べて頂けると思います。

作り方

：鍋にお湯を沸騰させ、菜花を入れ1～2分茹で、冷水にさらし粗熱を取る。水気を切り、3cmほどの長さに切っておく。

：ボウルに の菜花、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ、白ごまを入れ、混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	71 kcal
2. たんぱく質	6.4 g
3. 総脂質	4.1 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	99 mg
6. リン	91 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	93 μg
10. ビタミンE	2.1 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	65 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花	1/4	束
2. ツナ缶(水煮フルク)ライト	1/3	缶
3. マヨネーズ(全卵型)	1	小缶
4. めんつゆ(二倍)	1/2	小缶
5. 白ごま	1/2	小缶

