

【磯の香あえ】

●材料（4人分）

小松菜	・・・	80 g	
もやし	・・・	80 g	
にんじん	・・・	25 g	
ツナ	・・・	50 g	
焼のり	・・・	1 枚	
A {	しょうゆ	・・・	小さじ1
	砂糖	・・・	小さじ1
	酢	・・・	小さじ1



●作り方

- ①小松菜は1 cmくらいのザク切り，にんじんはせん切りにする。
- ②野菜をゆで，水で冷やし，水気をしぼる。
- ③ツナ，茹でた野菜とA を和える。
- ④焼のりを手でちぎり，③に加えさっと和える。

【料理のポイント】

- ・野菜はゆでるとかさが減り，生で食べるよりたくさん食べられます。
- ・焼のりの香りと塩分があるため，しょうゆは少量で十分です

（栄養価 1人分）

エネルギー34 kcal たんぱく質3.1g
脂質1.3g カルシウム32mg 塩分0.3g