

雪菜ときのこのツナ和え



こねぎまっき

雪菜にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは油を使った料理で、吸収率がよくなります。

作り方

- ①雪菜は3～4cm長さに切る。しめじは根元を切り、ほぐしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、雪菜を入れ、1分ほど加熱したらしめじを加え、さらに1分ほど加熱する。ざるにあげてあら熱をとり、水気を切る。
- ③ボウルに②とツナを缶汁ごと入れ、ごま油、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせる。

材料（4人分）

- 雪菜 1束（200g）
- ツナ水煮缶 1缶（70g）
- しめじ 1/2パック（50g）
- ごま油 小さじ2
- 和風だしの素 小さじ1

エネルギー：41kcal 食塩相当量：0.4g 野菜の量：50g