

水菜とお揚げのサラダ

鍋で余った水菜や油揚げをサラダにして召し上がってみませんか？

【材料（2人分）】

	水菜	1/2 袋(50g)
	油揚げ	1/2 枚
	ツナ缶(水煮)	1/4 缶
A	炒り白ごま	小さじ 1/2
	ごま油	少々
	塩	少々



1人分の栄養価

エネルギー量 69kcal

食塩相当量 1.0g

【作り方】

- ① 水菜は根元を切り落として洗い、4cm長さに切る。
油揚げは縦半分に切り1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンに油揚げを入れ、焼き色が付く程度まで焼く。
- ③ ②の油揚げと水菜、Aを混ぜ合わせ、盛り付ける。

《食生活改善推進員から一言》

水菜のシャキシャキ食感と、こんがり焼いた油揚げのサクサク食感が楽しいサラダです。

－水菜－

旬は12～3月です。水菜は緑黄色野菜なので、βカロテン（体内でビタミンAに変わる）が豊富で、髪や皮膚の健康を保つ働きがあります。ほかにも、ビタミンCや葉酸も多く含まれています。