

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

野菜

コマツナの磯和え

● 材料（4人分）

コマツナ	200 g	
シメジ	100 g	
ニンジン	20 g	
A {	だし	大さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ2/3
	砂糖	少々
	白ごま（炒り）	12 g
焼きノリ	2 g	

● 作り方

- ① コマツナは茹でた後、長さ3cmに切り、絞って水気を切る。
- ② シメジは石づきを取ってからゆでた後、水気を切る。
- ③ ニンジンも千切りにしてから茹でる。
*同じ鍋でシメジ→ニンジン→コマツナの順に茹でると早い。
- ④ 白ごまはから炒りし、する。
- ⑤ 焼きノリは遠火であぶってちぎる。
- ⑥ Aを合わせ、①、②、③と一緒に和える。
- ⑦ 器に盛って⑤を散らす。



● 下関産の食材

コマツナ・ニンジン

● 味・作り方の特徴、PR

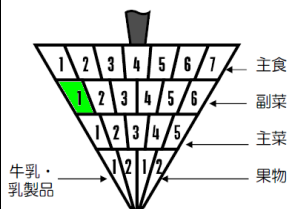
地元でとれた柔らかいコマツナを使った料理です。ごまを加えることで、よりカルシウムが摂れます。薄味でも、焼きノリの香りによって美味しく頂けます。

● 一人分栄養価

エネルギー	36 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	1.8 g
炭水化物	4.4 g
ナトリウム （食塩相当量）	188 mg 0.4 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです