

**野菜**

コマツナのごま酢和え

● 材料（4人分）

- |      |       |          |
|------|-------|----------|
| コマツナ | 160 g |          |
| ニンジン | 40 g  |          |
| キャベツ | 100 g |          |
| A {  | すりごま  | 大さじ4     |
|      | しょうゆ  | 大さじ2     |
|      | 砂糖    | 小さじ1と1/3 |
|      | 酢     | 大さじ1     |
|      | ショウガ汁 | 小さじ1と1/3 |



● 下関産の食材

コマツナ・ニンジン・キャベツ

● 作り方

- ① コマツナをゆでて水にとる。水気をしっかりと絞って長さ3cmに切る。
- ② ニンジンとキャベツは千切りにしてサッとゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- ③ Aを混ぜ合わせたら、①と②を加えて和える。

● 味・作り方の特徴、PR

コマツナはカルシウムや鉄を多く含み、特にカロテンが豊富です。栄養的にはホウレンソウに似ていますが、下ゆでをしないでそのまま調理できる、という利点があります。

● 一人分栄養価

エネルギー	82 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	5.1 g
炭水化物	7.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	523 mg 1.3 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)