

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)

