

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

## 野菜

### サラダハウレンソウとツナのお浸し

#### ● 材料（4人分）

サラダハウレンソウ	160 g
粒コーン（缶）	50 g
ツナ缶（油漬け）	50 g
だし汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	少々
白ごま（炒り）	大さじ1と1/3

#### ● 作り方

- ① サラダハウレンソウは茹でて、長さ3cmに切る。
- ② 粒コーンは缶から出し、水気を切っておく。ツナ缶も缶から出し、油を切っておく。
- ③ ボウルにツナ、だし、しょうゆ、砂糖、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にサラダハウレンソウと粒コーンを入れて和える。



#### ● 味・作り方の特徴、PR

サラダハウレンソウは生で食べられるので、茹げる時は短時間にします。  
 （豊田のサラダハウレンソウは、みのりの丘や道の駅で購入できます）

#### ● 下関産の食材

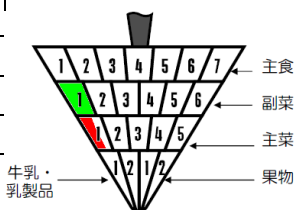
サラダハウレンソウ

#### ● 一人分栄養価

エネルギー	77 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	4.9 g
炭水化物	4.9 g
ナトリウム （食塩相当量）	308 mg 0.8 g

#### ● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1 づ(SV)
主菜	0.5 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです