

# 簡単サラダ



5月

5 週目



## 材料 (4人分)

|      |      |
|------|------|
| 小松菜  | 200g |
| 玉ねぎ  | 200g |
| トマト  | 中4個  |
| マグロ缶 | 200g |
| 白ごま  | 8g   |

## 作り方

- ① 小松菜はゆでて、1cm位の長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてマグロ缶の油でさっと炒める。
- ③ トマトは薄くスライスする。
- ④ 白ごまは炒っておく。
- ⑤ マグロ缶と①、②を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にトマトを敷き、⑤をのせて④をふる。

## 食育ばなし 〈小松菜〉

あっさりした味わいと手軽さから、用途は広く、あくが少なく扱いやすい野菜です。  
京都府内で1年中栽培されています。

府内の主な産地:京都市・亀岡

## 1人分栄養価

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 197kcal | 炭水化物  | 13.1g |
| たんぱく質 | 11.6g   | カルシウム | 132mg |
| 脂質    | 12.3g   | 塩分    | 0.5g  |

