



# 湖なすちゃんの健康レシピ No.158



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 菜の花とツナのからし和え

### 材 料(2人分)

菜の花 100g  
 からし 小さじ2/3  
 しょうゆ 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 砂糖 少々  
 ツナ缶 30g



過去のレシピはこちら

旬の野菜を食べよう!

菜の花は緑黄色野菜の一種で栄養価の高い野菜です。菜の花に豊富なビタミンCはゆでると水に溶け出てしまうので、茹ですぎには気をつけましょう。からしの量は好みで調節してください。

### 作り方

- 1 菜の花の根元の固い部分を切り落としてさっとゆで、水気を絞り4cmほどの長さに切る。
- 2 からし、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 12とツナを和えて盛り付ける。



### 栄養価 (1食あたり)

エネルギー	40kcal	カリウム	245mg
たんぱく質	5.0g	ビタミンC	65mg
脂質	0.5g	食塩相当量	0.7g

内 林 要 87歳  
 奥 村 和 子 79歳  
 谷 口 憲 次 87歳  
 近 藤 マサ子 78歳

おくやみ申し上げます

松 尾 美羽音 湖南団地北  
 鵜 飼 季緒 桐 松  
 森 野 結葵 ハコエイトマン  
 大 家 叶羽 三 上 台  
 藤 川 遥斗 菩 提 寺  
 東 良 柚季 菩 提 寺  
 タケオアルバレスマルコファビアン 岩 根 東  
 グエン トウアン アン 平 松  
 寺 田 蒼曖 三 雲  
 内 林 いさみ 三 雲

お誕生おめでとう

中 森 務 81歳 大 谷	佐 藤 和 子 90歳 下 田 北	西 浦 治 美 58歳 ハコエイトマン	米 田 和 也 70歳 イワタニランド	奥 村 勇 79歳 イワタニランド	内 田 尚 規 84歳 北 山 台	鎌ヶ迫 スギ 94歳 正 福 寺	伊 藤 幸 子 81歳 岩 根 東	西 村 光 雄 92歳 石 部 南	内 貴 フサエ 93歳 石 部 西	古 場 正 男 85歳 石 部 中央	小 西 しげ子 97歳 石 部 中央	若 林 進 84歳 石 部 東	橋 本 千代子 90歳 石 部 東	内 堀 義 彦 81歳 石 部 東	立 入 清 87歳 柑 子 袋
------------------	----------------------	------------------------	------------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	----------------------	--------------------

令和5年2月1日〜28日掲載申込分(敬称略)