

# 水菜とちくわのからし和え

副菜

《1人分：エネルギー73kcal 食塩相当量0.8g》



## 季節の野菜 水菜

カロテンやビタミンCなど栄養が豊富な  
緑黄色野菜でシャキシャキとした歯ごたえは  
生食にもぴったり。



おいしい時期： ① ② ③ 4 5 6 7 8 9 10 11 ⑫

栄養：カロテンとビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。一年中出回るようになりましたが、本来は寒さが厳しくなる頃が旬です。漬物、鍋、生食などいずれにしても適しています。

選び方：株が大きく、茎に傷などのない白くつややかなもので、葉が鮮やかな緑色、葉の先までみずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
水菜	1/2袋 (100g)
焼きちくわ	1本 (約25g)
油揚げ	1/2枚 (約20g)
★からし	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ1/2

## 《作り方》

- 1 水菜は4cm長さに切り、湯を沸かした鍋で30秒程茹でる。ザルにあげ、水にさらし、水気を絞る。
- 2 ちくわと厚揚げは熱湯を回しかけ、食べやすい大きさの薄切りにする。
- 3 ボウルで★を混ぜ合わせ、1、2を入れて和える。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

