

めかぶの和え物



早春にはスーパーなどで海藻類がたくさん並びますね。

めかぶは、麺類に入れたり、そのまま食べたりすることが多い食材ですが、はくさいやほうれん草、ツナを入れることで食べやすくなります。



材料【4人分】

めかぶ（ボイル干切り）	40 g
はくさい	100 g（1 枚）
ほうれん草	100g（1/2 束）
ツナ缶	35g（1/2 缶）
食酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
うすくちしょうゆ	小さじ 1 と 1/2

【作り方】

- ① はくさいは 1 c m 幅に切りゆでてから水で冷やし、水気を絞る。ほうれん草はゆでて水で冷やし、水気を絞り 3 c m の長さに切る。
ツナ缶は油を切っておく。
- ② ①の食材とめかぶ、ツナに調味料を入れて混ぜ合わせ、味を整える。

【ワンポイント】

めかぶはわかめの根元部分を細かく切ったものです。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、生活習慣病の予防や改善にも効果、効能が期待されます。めかぶ以外の具材はツナ缶をちくわに変えたり、味付けもドレッシングに変えてみたりオリジナルレシピにしてみてもいいですね。