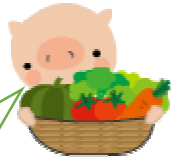
小松菜サラダ

ツナと和えることで野菜が食べやすくなります。
甘みのある手作りドレッシングだけでもおすすめです！



冬にオススメ！

	◆ 材料（4人分）	g
	ツナ	40
	小松菜	100
	キャベツ	100
A	レモン果汁	2
A	サラダ油	8
A	酢	1
A	砂糖	3.6
A	しょうゆ	4
A	塩	0.7
A	黒こしょう	少々

体をつくる（たんぱく質・無機質を多くふくむ食品）
ツナ
体の調子を整える（ビタミンを多くふくむ食品）
小松菜　キャベツ
エネルギーになる（炭水化物・脂質を多くふくむ食品）
砂糖　油

以前はレモン汁ではなく、レモンを薄くいちょう切りにして使っていましたが、種が入ってしまったり、皮の苦みが子どもたちに不評だったりしたため、レモン汁を使うようになりました。

◆ 作り方

1　小松菜は２～３cm、キャベツは太目の千切りにし、それぞれゆでてから冷まし、水気をきっておく。
2　Ａの材料を合わせ、ドレッシングを作る。
3　小松菜、キャベツ、ツナとドレッシングを和える。

小松菜は邑楽町でも冬の畑でよく見かけます。ほうれん草などと比べて生育が早いため、収穫までの期間が短く作りやすい野菜のようです。冬が一番おいしい季節ですが、暖かい季節でも作ることができるので、小松菜サラダも冬だけでなく、ほかの季節でもおいしく食べることができます。
手作りドレッシングで、ほかの野菜を使ったサラダも試してみてください。