

ツルナのごまマヨ和え

◇ポイント

ツルナにはカロテンが多く含まれており、動脈硬化を防ぐ働きがあり、免疫力を高める効果があると言われています。

◇材 料(4人分)

ツルナ 300g
塩 少々
しょうゆ 適宜

【A】

白すりごま 大さじ2
砂糖 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
白ごま 少々



◇作り方

- ① 洗ったツルナは、塩少々を入れたお湯で茹でる。
- ② さっと水にとり、水気を絞る。
- ③ しょう油を適量かけ、もう一度絞る（しょう油あらい）。
- ④ 食べやすい大きさに切り、【A】で和える。
- ⑤ 器に盛り、ごまをふる。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー 74kcal
・脂 質 5.7g
・たんぱく質 1.9g
・塩 分 0.3g