

な はな 菜の花サラダ



さいりょう 材料【4~5人分】 にんびん

な はな 菜の花	1 束 <small>たば</small>	す 酢	おお 大さじ1	} A
ツナ	しょう 小 1/2 缶 <small>かん</small>	しお 塩	しょうしょう 少々	
とうもろこし	しょう 小 1/2 缶 <small>かん</small>	こしょう	しょうしょう 少々	
		マヨネーズ	てきりょう 適量	

～ つく かた 作り方 ～

- ① 菜の花は3cm幅に切る。
- ② ツナは油を切り、とうもろこしは汁を切っておく。
- ③ 菜の花を茎、葉の順に時間をずらしてゆでる。
- ④ ③をしっかりとしぼり、ツナ、とうもろこし、調味料A、マヨネーズと和える。



な はな めんえきりよく たか 菜の花は、免疫力を高めるカロテンやビタミンCを多く含んだ春野菜です。菜の花の緑色ととうもろこしのまいる しょうたく 黄色が食卓にさわやかな彩りを添えてくれます。