

かぶのツナサラダ



材料（4人分）

かぶ…260g
塩…小さじ1/3
ツナ缶（水煮、ライト）
…70g

マヨネーズ
…大さじ1と1/2
A 砂糖…小さじ1/4
めんつゆ（ストレート）
…小さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：58kcal

カルシウム：17mg

食塩相当量：0.7g

毎月9日は食育の日



作り方（調理時間：20分）

- ① かぶは薄いいちょう切りにし、塩を振って10～15分置き、しっかり水気をしぼる。
- ② ボウルに①とツナ缶、Aを入れて混ぜ合わせ、お皿に盛る。

かぶと鶏肉のマスタード炒め



材料（4人分）

- 鶏もも肉…200g
塩、こしょう…各少々
かぶ（葉つき）
…1個（350g）
エリンギ…1本（70g）
オリーブ油…大さじ1/2
A { 粒マスタード
…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
こしょう…少々

<1人分栄養価>

エネルギー：149kcal

カルシウム：115mg

食塩相当量：0.8g

毎月19日は食育の日



作り方（調理時間：20分）

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② かぶはいちょう切り、葉は長さ4cmに切る。
エリンギは食べやすい長さに切って薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。焼き色がついたらかぶを加え炒める。火が通ったらかぶの葉、エリンギ、Aを加えて軽く炒め、こしょうで味をととのえ、お皿に盛る。