

がつ こんだて
~2月の献立より~

まつさかあかな にんぶん
松阪赤菜のツナ和え（4人分）

まつさかあかな うつく べにいろ とくちょう
松阪赤菜は、美しい紅色が特徴の「みえ
でんとうやさい」で、松阪市の特産品の野菜です。

ざいりょう
【材料】

まつさかあかな 松阪赤菜	60g
はくさい 白菜	80g(葉1枚)
ツナフレーク	20g
白すりごま	適量
こいくちしょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱

つく かた
【作り方】

- ① まつさかあかな ね ぶぶん うす わ ぎ は ぶぶん
松阪赤菜は根の部分は薄めの輪切り、葉の部分はざく切り、
はくさい
白菜はざく切りにする。
- ② ①をそれぞれゆでて冷まし、みずけ
水気をしぼる。
- ③ ②とツナフレークをあわせ、しろ
白すりごま、こいくちしょうゆ、砂糖で和える。

