

かつ こんだて  
~12月の献立より~

まつさかあかな あ にんぶん  
★松阪赤菜のツナ和え (4人分)

ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)
まつさかあかな 松阪赤菜	60g
もやし	80g
ツナ	30g
すりごま	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

つく かた  
(作り方)

- ① 松阪赤菜の葉は2cm幅に切り、根は皮つきのまま輪切りにする。
- ② ①の松阪赤菜ともやしをゆでて、冷ます。
- ③ しょうゆと砂糖を合わせて、②を和える。
- ④ すりごまを混ぜて、できあがり。

**小松菜やほうれん草でもおいしく作れます。**



はね  
葉も根も  
つか  
使います。