

# 中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(2月)



## 旬の野菜 水菜



### 栄養ひとロメモ

シャキシャキとした歯ざわりで、やや辛味を帯びています。葉の形がギザギザしています。古くから京都でつくられてきたので「京菜」とも呼ばれます。京都の伝統野菜の一つで、カロテン、ビタミンCが多く含まれています。



## \* 水菜とツナの中華風和え \*

### 【材料】

- ・水菜…1株（太い株のもの）
- ・人参…お好みの量
- ・ツナ缶…1/2缶
- ・ポン酢…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・塩…少々

### 【作り方】

- 1、水菜は綺麗に洗ってポリ袋に入れ、電子レンジで1分程度加熱する。足りなければ、しんなりするまで追加で加熱し、3cm程度の長さに切る。
- 2、人参は細切りにし、ボウルに入れて塩をひとつまみ振り、軽く揉みこんで水気をしっかり切る。
- 3、水菜、人参、ツナ、ポン酢、ごま油を混ぜ合わせたら完成！

