

料理名： のい酢あえ

【写真】



【材料（4人分）】

・ほうれん草	1袋
・もやし	160g
・ツナ缶	1缶
・刻みのり	4g
★しょうゆ	小さじ3
★酢	小さじ2
★すりごま	小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草ともやしは下ゆです。ほうれん草は2センチ幅に切り、野菜の水気をしぼる。
- ② 野菜とツナ、★を混ぜ合わせ、最後に刻みのりを入れて混ぜたら、できあがり。

【ポイント】

酢を使っていますが、ツナと刻みのりが入ることで、酸味が気にならず、食べやすい味つけです。ほうれん草やのり、ごまには、成長期に欠かせない栄養素の1つである骨や歯をじょうぶにする働きのあるカルシウムがたくさん含まれています。

また、酢に含まれるクエン酸には、カルシウムを体に吸収されやすい形にしてくれる働きがあります。

