

# 野菜たっぷりメニュー（春）

## 【菜花と卵のからしマヨ和え】

127キロカロリー  
食塩相当量 0.9g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
菜花	40	① 菜花は下茹でをし、一口大に切り、水気を切る。 ② 玉葱と人参は食べやすい大きさの細切りにし下茹でする。 ③ ゆで卵は一口大に切る。 ④ Aの調味料を合わせる。 ⑤ ④で 材料を和える。 （ゆで卵はくずれないように最後に入れるとよい）
玉葱	15	
人参	5	
ゆで卵	15	
ツナ	10	
練からし	2	
マヨネーズ	5	
さとう	3	
しょうゆ	3	
塩	0.1	
こしょう	少々	

菜花はブロッコリーでもGOOD!  
ツナを別の肉類に変えてもGOOD!  
卵や、ツナなどの肉の量を増やすと  
メインのおかずにもなります。



筑後市役所 健康づくり課