

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

チンゲン菜とツナの手作りレモンドレッシング和え

調理方法

和える

材料（2人分）

チンゲン菜	1株
人参	10g
ツナ	40g
【レモンドレッシング】	
レモン果汁	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
上白糖	大さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

- ①チンゲン菜は3cmほどに切り、人参は3cmの細切りにし、沸騰したお湯でさっとゆで、水気をしぼっておく。
- ②レモンドレッシングの材料をボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ③②に①と油をきったツナを加えてしっかり味を絡ませたら出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：121 kcal	脂質：5.5 g
タンパク質：4.3g	食塩：0.7 g

アドバイス

オリーブオイルはエキストラバージンオリーブオイルを使うと香りが良いです。

