

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆菜の花のマヨネーズ和え◆◇

1人分エネルギー：96kcal

塩分：0.4g

### <材料：4人分>

菜の花・・・1束（150g）

ツナ・・・・小1缶

卵・・・・1個

◆マヨネーズ・・・大さじ2

◆しょうゆ・・・小さじ1/2



### <作り方>

- ① 菜の花は2～3cmの長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② 卵は茹でて、細かく切る。
- ③ ①、②、ツナを調味料（◆）で和える。

