



なばなとツナのマヨポン和え

● 材料 (2人分)

- ・なばな 1/2 束 (150g)
- ・ツナ缶 (水煮) 1 缶
- ★マヨネーズ 大さじ 1
- ★ポン酢 小さじ 2
- ★いりごま 適量
- ・刻みのり 適量



栄養価 (1人分)

- エネルギー : 126kcal
- たんぱく質 : 10.7g
- 脂 質 : 7.8g
- 炭水化物 : 6.0g
- 食 塩 : 0.9g

日本食品標準成分表 2020 年 (八訂)

● 作り方

下準備

・ツナ缶の汁気を切る。

1. なばなを 5cm 幅に切り、沸騰した湯で茎、つぼみの順にさっとゆでたら水気を切り、粗熱をとる。
2. ボウルで★を混ぜ合わせ、1 とツナ缶を加えてよく和える。
3. 器に盛り付けて刻みのりをちらして完成。

クイズ

なばな (葉茎) の収穫量が
1 番多いのは?



- ① 愛知県
- ② 千葉県
- ③ 三重県

答えは左下!

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 葉酸の日	4 歯周病予防デー
5	6	7 おなかと腸活の日	8 ホヤの日	9 子宮頸がんを予防する日	10 よいトマトの日	11
12 育児の日	13	14	15 よいコラーゲンの日	16	17 なすび記念日	18 よいお肌の日
19 食育の日	20 シチューライスの日	21	22 肩コリを労わる日	23 シジミの日	24	25
26 わらびもちの日	27	28	29 昭和の日	30 EPAの日	1	2

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：③ 三重県 371 トンで全国の約 27%を占めます。2024 年地域特産野菜生産状況調査より