

●なばなのレモンドレッシングサラダ●

材料（4人分）

大根	200 g
なばな	40 g
ホールコーン缶	40 g
三温糖	8 g（大さじ1弱）
レモン果汁	4 g（小さじ1弱）
穀物酢	4 g（小さじ1弱）
ひまわり油	4 g（小さじ1）
食塩	1 g（ひとつまみ）
こしょう	0.1 g

A



ティーナ

作り方

- 1 材料を切る。大根はせん切り、なばなは1 cmに切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、大根となばなをそれぞれ別々にゆでて水に取り冷まし、絞る。
- 3 ボウルにAを入れて合わせ、材料を入れて和えれば、できあがり。

栄養教諭のコメント

アブラナの葉や茎の部分を食べる三重県の伝統野菜である「三重なばな」は苦みやくせが少ないのが特徴です。三重県は、葉茎を食べるなばなとして全国1位の生産量を誇り、10月から4月ごろまでが収穫時期です。度会町でもたくさん栽培されており、給食で使用するなばなは地元の生産農家から直接購入しています。

なばなは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量も多く、他にもビタミンB1、B2、カルシウム、鉄、食物繊維、葉酸、カリウムなど様々な栄養素を豊富に含みます。