



# 菜の花のツナマヨ和え

## 《材料4人分》

菜花	80g
キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
ツナフレーク	1/2缶
レモン汁(あれば)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1/2
ごま	小さじ1

## 《作り方》

- ①菜花を茹でて冷ます。  
2cm程度に切り、かたく絞る。
- ②キャベツは千切り、  
きゅうりは小口切りにする。
- ③②に少し塩をふり(分量外)、  
塩もみした後、水気を切っておく。
- ④(レモン汁があれば)  
ツナにレモン汁をかける。
- ⑤しょうゆと砂糖を混ぜる。
- ⑥材料を全て混ぜ合わせる。



令和4年度、「菜な畑フェア」の取り組みの1つとして、鴨川中学校の生徒が考えた菜の花を使った料理が飲食店で提供されました。生徒たちからは140を超える提案がありました。この料理はその中の1つです。菜の花の苦みを感じずに食べられると好評です。



「しょうゆ・さとう」を  
「めんつゆ」に置き換えても  
おいしくできますよ。

