

★副菜★（体の調子を整える）



大根ツナサラダ

さっぱりとした味付けの和え物は、和風の主菜だけでなく洋風の主菜にもよく合い、常備菜にもおすすめです！ツナのうま味で調味料が少なくてもおいしく食べられます。

【材料】（4人分）

- ・だいこん…120g
- ・にんじん…20g
- ・もやし…40g
- ・きゅうり…60g
- ・ツナ水煮缶…20g
- ・ごま油…4g（小さじ1）
- ・酢…6g（小さじ1強）
- ・しょうゆ…8g（小さじ1・3/1）
- ・砂糖…2.8g（小さじ1弱）



【作り方】

1. 大根・にんじんはそれぞれ皮をむき千切りにする。
2. もやしは流水でよく洗う。
3. 鍋にお湯をわかし、1、2の順に加え、火が通ったらざるに上げ、冷ましたら水気をしぼる。
4. きゅうりは流水でよく洗い、水気を拭き取ったら輪切りにする。
5. ボールに3、4と水気を切ったツナ、調味料を加え、よく混ぜ合わせる。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 28kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 1.2g、塩分 0.3g

