

# 大根サラダ

## ◇ポイント

ツナ缶は水気を絞りすぎないほうがおいしいです。

## ◇材料(4人分)

・大根	10cm	・マヨネーズ	大さじ3
・かいわれ大根	1パック	・めんつゆ(ストレート)	大さじ1
・ツナ缶詰(油漬け)	1缶	・粒コショウ	少々
		・塩	ふたつまみ



## ◇作り方

- ① 大根はピーラーでうすくひき、塩をふって水気を絞る。
- ② かいわれ大根は、根を切っておく。
- ③ ボウルに①と②とツナ缶に入れ、マヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせ粒コショウを ふる。

## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	122kcal
・タンパク質	3.4g
・脂質	10.2g
・塩分	0.6g