

ごまで鉄分・カルシウムがアップ！ 香ばしいツナサラダ

野菜は
1日 349g以上
を目標に！



このレシピで
1人約 90g の野
菜を食べること
ができます



(4人分の材料と下準備)

きゅうり 2本 (200g) 洗って斜めスライス後、千切り。
大根 5センチ (200g) 皮をむいて薄くスライス後、千切り。
食塩 小さじ1/3 (2g)
ツナまたはカツオフレーク (油漬け) 1缶 (70g)
缶のふた等を利用して油をきる。
マヨネーズ 大さじ2 (24g) またはしょうゆ 小さじ1/2 (3g)
白ごま 大さじ2 (12g)
こしょう 少々

(作り方)

- ①きゅうりと大根をボールに入れて食塩をまぶし冷蔵庫で 10 分程度おいた後、軽く水気をしぼる。
- ②①にツナフレーク、マヨネーズ、白ごま (手のひらにのせて両手をこすり合わせるようにして入れる)、こしょうを加えて混ぜる。

♪マヨネーズが苦手な方や時間をおいて食べる場合には、しょうゆを入れてあえ物にするのがおすすめです。

マヨネーズ味の栄養価 (1人当たり)

エネルギー122kcal たんぱく質 4.5g 脂質 9.9g 炭水化物 4.4g 食物繊維 1.6g カルシウム 62mg
鉄分 0.7g 食塩相当量 0.6g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)
(あえ物にした場合 エネルギー81kcal 脂質 5.5g 炭水化物 4.2g 鉄分 0.6g 以外は同じ)