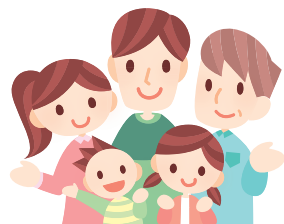


大根サラダ



材料(大人2人分)

- 大根……………3cm(100g)
- にんじん……………小1/10本(10g)
- きゅうり……………1/5本(20g)
- ツナ缶(水煮)……………1/3缶(20g)
- マヨネーズ……………小さじ2・1/2(10g)
- 塩……………ひとつまみ



作り方

- ① 大根・にんじん・きゅうりはせん切りにし、塩もみする。
- ② ツナ缶・マヨネーズと①を混ぜ合わせる。



○お子さん用には、野菜をゆでて使用してもよいでしょう。

1人分栄養価

■エネルギー／53kcal

■たんぱく質／2.1g

■脂質／3.8g

■炭水化物／2.9g

■カルシウム／17mg

■食塩相当量／0.4g