

ツナとアスパラのサラダ

【材料:4 人分】

きゅうり 40g
きゃべつ 80g
人参 20g
コーン缶 10g
アスパラガス 2本
ツナ缶 1缶

A { こしょう 少々
酢 小さじ 1・1/2
塩 一つまみ



ツナ缶のスープと油がそのままサラダのドレッシングになります。

アスパラガスを薄くスライスして入れることで苦手なお子さんでもおいしく食べることができます。

【作り方】

- ① きゅうりとアスパラガスは3mmの輪切り、きゃべつは1cmの短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② アスパラガス、きゃべつ、人参はそれぞれ茹でてから水気を切る。
- ③ コーン缶は水気を切る。
- ④ ツナ缶のスープと油も一緒に野菜とあえる。
- ⑤ ④に A の調味料を加えて味をととのえる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー21Kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g