

夏野菜のツナマヨサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 92kcal, たんぱく質 2.8g,
脂質 8.0g, **食塩相当量 0.2g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



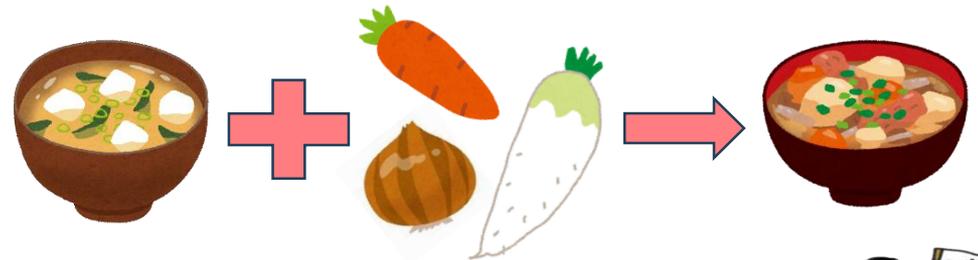
【作り方】

- ① きゅうりを斜め切りにし、それを重ねて細く切る。
- ② パプリカは横に半分に切り、その後千切りにする。
- ③ 青じそは茎を切り落とし、千切りにしておく。
- ④ ツナの油を切る。
- ⑤ ①、②、③にツナとマヨネーズを和える。

【材料（2人分）】

- きゅうり 1本（100g）
- 赤パプリカ 1/2個（60g）
- 青じそ 4枚（4g）
- ツナ缶（油漬） 1/4缶強（20g）
- マヨネーズ 大さじ1強（15g）

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



お味噌汁に野菜を増やすことで、
汁の量を減らすことができ、減塩に！

