



【ごぼうのツナサラダ】

レシピ



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
164	4.3	13.3	1.2	2.9

材料 (4人分)	作り方
冷凍ごぼう…150g ツナ缶 (油漬) …1缶 (70g) 【A】 醤油…大さじ1 マヨネーズ…大さじ3 すりごま…大さじ2 わさび…小さじ2 ※わさびはお好みで量を調節	① 冷凍ごぼうは沸騰したお湯でサッとゆで、あら熱が取れたら水気を絞り、ボウルに入れる。 ② ①のボウルに汁気をきったツナ缶と 【A】 の調味料を加えよく混ぜる。
	ポイント! ごぼうをささがきにする手間いらずのサラダ。レンジで解凍すればさらに時短に！

