

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 125kcal

たんぱく質 3.5g

脂質 8.5g

食塩相当量 0.4g



ツナのポテサラ

材料(4人分)

じゃがいも	小2個
にんじん	4cm程度
きゅうり	1/5本
ツナ缶	1缶
みかん缶	40g
サラダ菜	4枚
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
黒コショウ	少々

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
- ② きゅうりは薄切りにし、さっと湯に通して冷ましておく。
みかん缶は汁を切っておく。
- ③ 茹でたじゃがいも、にんじんをザルにあげ、じゃがいもは熱いうちにつぶす。(形が少し残る程度)
- ④ 冷ました③と水気を切ったツナ、きゅうり、みかん缶、調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にサラダ菜をしき、④を盛り付ける。

