

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～副菜～

大根とツナの ポン酢和え



- ① 大根は千切りにして、塩小さじ1/2（分量外）で軽くしんなりさせて水気をしぼる。
- ② わかめは水で戻す。
- ③ (A)の材料を混ぜ、調味料で和える。

材料

1
人分

大根(A) 100g
ツナ(A) 35g(1/2缶)
カットわかめ(A) 1g
いりごま(A) 少々

調味料
鶏ガラスープ顆粒 小さじ1/3
ポン酢 大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：132kcal
たんぱく質：7.8g
食塩相当量：1.6g