

# 切干大根のツナごまサラダ

## 【材料:4人分】

	切干大根	……………	12g
	きゅうり	……………	1本
	こまつな	……………	1株
	にんじん	……………	30g
	ツナ油漬	……………	40g
A	マヨネーズ	……………	大さじ4
	すりごま	……………	大さじ2
	こしょう	……………	少々



ツナやマヨネーズ・すりごまで、コクがあるおいしいサラダです。切干大根は煮物だけでなくサラダにしてもおいしいですし、成長期の子ども達に必要なカルシウム、食物繊維も豊富です。

## 【作り方】

- ① 切干大根は戻し、きゅうりとにんじんはせん切り、こまつなは2cmに切り、火を通す。
- ② ボールにAの調味料を入れてよく混ぜ、①とツナを加えてよく和える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー95Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 11.3g 食塩相当量 0.3g