

## 副菜

## 野菜たっぷりツナサラダ

## ○ 材料(2人分)

ツナ缶	8g
水菜	10g
キャベツ	10g
にんじん	10g
きゅうり	10g
玉ねぎ	30g
溶き卵	20g
サラダ油	小さじ1/2
レタス	10g
A マヨネーズ	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
酢・塩・こしょう	少々



## ○ 作り方

- ① きゅうりは薄切りにして塩をふりかけ、しんなりさせる。  
にんじんはせん切り、キャベツは3cm角に切る。  
水菜は1.5cm長さに切る。  
玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水けをきる。  
にんじん、キャベツ、水菜はさっと茹でて水けをきる。
- ② ツナはキッチンペーパーで余分な油をとる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して溶き卵を流し入れ、薄焼きにし、粗熱が取れたら細切りにする。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ボウルに①、②を合わせ、Aで調味する。ツナを加えてさっくりと混ぜ、レタスと共に器に盛り、錦糸卵を乗せる。

エネルギー

68kcal

たんぱく質

2.7g

食塩相当量

0.5g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん