

ツナのごま酢サラダ

～子どももだ～い好き、お魚くん～

- 【材料】 4人分と下準備
- まぐろ缶詰・・・160g ツナを荒くほぐし、余分な汁をきる。
 - きゅうり・・・120g 薄く切る。
 - だいこん・・・120g 薄いせん切りにする。
 - ごまドレッシング・・・40g 和える。
 - トマト・・・80g 切って添える。



副
菜

【作り方】

サラダにトマトを添えて盛り付ける。

まぐろ缶詰には油漬け、水煮、味付けなど種類がいろいろあります。
油漬け缶を使うと脂質が2倍以上になります。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	7.4g	4.9g	53mg	0.7mg	1.1g	0.4g

葛城市食品群別摂取率 油脂類(種実類含む)

