

大根のツナマヨサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 165kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 105g(1日の野菜摂取量 350g)

大根のシャキシャキした食感がアクセントとなっています。マヨネーズのコクと、レモン汁の酸味でさっぱりとした味わいです。お好みでレモン汁を増やすとレモンの酸味と爽やかな香りが一層引き立ちます。

材料(2人分) 調理時間 10分

大根 200g、ツナ缶 1缶、葉ネギ 3本、レモン汁大さじ 1/2、コショウ少々、マヨネーズ大さじ 3

作り方

- ① 大根は 3mm 厚さに切ってから細切りにする。葉ネギは小口切りにする。
- ② ボウルに汁を切ったツナを入れ、レモン汁とコショウを加えて混ぜる。マヨネーズ、①、葉ネギを加えて和える。