

☆楽しくおうちごはん☆

《豆苗とツナのわさびマヨサラダ》



忙しい朝やもう1品足したいときに、5分でパパッと作ることができるサラダです。

豆苗はえんどう豆の新芽で、風味が豊かです。スープや炒め物に入れてもおいしいですよ。赤血球をつくる働きをもつ葉酸を含みます。

◆材料◆（2人分）

豆苗	60g
ミニトマト	2個
ツナ（水煮）	1缶
マヨネーズ	大さじ2
練りわさび（チューブ入り）	約4cm

◆作り方

- ①豆苗は3cmの長さに切り、沸騰したお湯にさっとくぐらせ水気をきる。
ミニトマトはヘタを取る。
- ②ツナは余分な水気を切る。
- ③豆苗とマヨネーズ、わさびを和える。
- ④③を皿に盛りつけ、その上にツナとトマトをのせる。

◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
146kcal	0.5g	75g