

大根とツナのサラダ

簡単に作れる華やかなサラダ。
切り方1つで変わる食感も
楽しめます。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

大根とツナのサラダ



材料(4人分)

- ・大根(ビタミン大根)…1/2本
- ・塩…小さじ1
- ・ツナ缶(油漬)…1缶
- ・レモン果汁…大さじ1
- ・ミニトマト…4個

作り方

- ① 大根は皮をむき、飾り用に薄い輪切を数枚、残りを拍子切りにし、塩をよくまぶして20～30分程度おく。大根が少ししんなりしたら、水気をよく切る。
- ② ①の拍子切りした大根に、ツナ缶(液汁ごと)、レモン果汁を加えて和える。
- ③ 器に輪切にした大根を並べ、中央に②の大根を盛りつけ、ミニトマトを添える。

栄養成分(1人分)

熱量…70kcal たんぱく質…3.0g 脂質…3.8g 炭水化物…6.0g(食物繊維…1.8g)
食塩相当量…0.6g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

この表示値は目安です