

R5年度.9月号

かぼちゃのツナサラダ



エネルギー 108kcal

たんぱく質 6.6g

食塩相当量 0.5g

材 料 (2 人 分)

冷凍かぼちゃ……………100g
ツナ缶ノンオイル……60g
マヨネーズ……………大さじ1
パセリみじん切り……少々
塩……………少々

作 り 方

- ①冷凍かぼちゃは凍ったままラップに包み、電子レンジで2分加熱して、小さめの一口大に切る。
- ②ツナ缶は汁を切りマヨネーズ、塩、パセリと合わせ、かぼちゃを和える。