



豆苗とツナのサラダ



材料(2人分)

豆苗……………65g
きゅうり……………小1本(75g)
水煮ツナ缶詰…1/2缶(35g)
大葉……………3枚
マヨネーズ……大さじ1と1/2
塩……………少々(0.04)
黒こしょう……お好みの量

とまとまっき



豆苗と大葉の香いや、シャキシャキとした食感が楽しめるサラダです！

作り方

- ① 豆苗は洗って水気をよく切り、2cm程の長さに切る。きゅうりと大葉は千切りにする。
- ② 豆苗を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で40～50秒ほど加熱する。
- ③ 豆苗の粗熱をとり、きゅうり、大葉を加え、調味料を合わせて和える。
- ④ 器に盛りつけて完成。

(1人分) エネルギー：170kcal 塩分：0.5g 野菜の量：71g