

☆和えるだけ！缶詰サラダ（副菜）

材料 1人分

ひじき（缶詰）	20g
大豆（缶詰）	15g
コーン（缶詰）	10g
ツナ水煮（缶詰）	10g
マヨネーズ	小さじ2

1食当たり

エネルギー	99kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	7.4g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① コーンとツナは缶詰の汁を捨てる。
- ② ボウルにひじき、大豆、コーン、ツナ、マヨネーズを入れて和え、器に盛る。



ポイント

- 缶詰はお好みで！（さば缶、焼き鳥缶）
- 冷凍野菜を使っても美味しくいただけます。（枝豆、三色ミックス野菜）