

ツナちくサラダ

レシピ作成：石巻管内栄養士会保育所部会

調理方法の工夫で
塩eco！

(1人分当たり)

野菜の量

110g

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

作り方

- ・ちくわ 1/2本 (25g)
- ・きゅうり 1本
- ・ツナ缶 30g
- ・人参 20g
- ・キャベツ 90g
- @ {
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・ごま油 大さじ1/2
 - ・白ごま 小さじ1

- ①ちくわは、半分にカットしさっとゆで、スライスする。
- ②きゅうりはスライサーでカットし熱湯をさっとかけ、冷水にさらして絞る。
- ③人参は千切り、キャベツは2cmくらいに切る。
- ④人参とキャベツはさっとゆでる。
- ⑤ツナ缶は、オイルを絞っておく。
- ⑥調味料@をよく混ぜ合わせて、材料をすべて混ぜ合わせ器に盛る。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・野菜をさっと湯通しすることで、きゅうりも塩もみしなくても青臭さが消え、人参やキャベツもたくさん摂れます。
- ・辛さが欲しい時は、黒コショウを少し足してもおいしくできます。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・キャベツ
(石巻市、東松島市)



・きゅうり
(石巻市、東松島市)