

きゅうりの ツナマヨサラダ

●材料 (4人分)

- ・きゅうり 120g
- ・塩(塩もみ用) 少々
- ・玉ねぎ 60g
- ・ツナ水煮缶 80g
- ・(乾)海藻 4g
- ・マヨネーズ 32g(大さじ2・2/3)
- ・ヨーグルト 20g
- ・あらびきこしょう 少々

●作り方

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水洗いをしてキッチンペーパーで水気を切る。
- 2 玉ねぎはうす切りにし、水にさらし、キッチンペーパーで水気を切る。
- 3 海藻は水で戻しておく。
- 4 ツナ缶は汁気を切って、マヨネーズ、ヨーグルトと混ぜる。
- 5 きゅうり、玉ねぎ、海藻と4を混ぜ合わせ、あらびきこしょうをふる。

●栄養価

エネルギー 81kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.4g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.7g



ヨーグルトを加えてさっぱりな仕上がりに。
あらびきこしょうがアクセント！