

マヨネーズのコクとレモン汁の酸味で、  
食塩控えめでも  
さっぱりおいしい一品



## 大根のツナマヨサラダ

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 清野 巧真さん)

### 材料(4人分)

大根…400g  
小ねぎ…6本  
ツナ水煮缶…80g  
レモン汁…15g(大さじ1)  
こしょう…少々  
マヨネーズ…48g(大さじ4)

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて3mm厚さに切り、細切りにする。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに汁気を切ったツナを入れ、レモン汁とこしょうを加えて混ぜる。
- ④ マヨネーズ、大根、小ねぎを入れて和える。

### 栄養価

エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 9.4g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.3g