



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