ツナサラダ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のでんぷん細うどん	25	78	0.1	2	5	0
ツナ（ライト）	12	9	1.9	28	19	0.1
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
赤ピーマン	5	2	0.1	11	1	0
黄ピーマン	5	1	0	10	1	0
黒こしょう	0.1	0	0	1	0	0
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
レモン果汁	4	1	0	4	0	0
マヨネーズ	4	28	0	1	1	0.1
合計		126	2.36	92	35	0.32

【　作り方　】

①　ツナに玉ねぎの薄切り、黒胡椒を入れ、だしわりしょうゆ、レモン汁、マヨネーズを計量し混ぜ合わせる。

②　きゅうりは細切り、パプリカは千切りにする。

③　細うどんは計量後、キッチンバサミで 4 等分にする。
　耐熱容器に入れて麺がかぶるくらいの熱湯を注ぎ、電子レンジで 600W 3 分加熱する。時々様子を見て麺をほぐす。固ければ1～2 分余熱で蒸らす。

④　細うどんをよく水洗いして水気を切り、①②と混ぜ合わせて 器に彩り良く盛り合わせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆サラダに細うどんを加えることで、足りないカロリーを補給できます。

「小田原調理教室より20100328」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16