

ツナのサラダ

材料

食材名	使用量 (g)	エネルギー - (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
でんぷん細うどん	30	93	0.09	2	5	0.15
ツナ(ライト)	20	53	3.5	46	32	0.2
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
黒こしょう	0.1	Tr	0.01	1	Tr	Tr
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
レモン果汁	4	1	0.02	4	Tr	0
マヨネーズ	6	42	0.09	1	2	0.11
合計		199	4.1	101	48	0.64

*

プラス元気調理教室20141021