

# 季節の楽しくサラダ

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)
ジツウ 先生のでんぷん楽しくうどん(1/4)	21	75	0.04	2	8	0
きゅうり	40	6	0.4	80	14	0
ミックスベジタブル	10	4	0.1	27(19)	3	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30(18)	7	0
ツナ	10	7	1.6	23	16	0.1
レモン果汁	3	1	Tr	3	Tr	0
マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		170	2.5	168(148)	51	0.8
1/2量		85	1.3	84(74)	26	0.4

カッコ内の数値は調理後のカリウム量です。

## 【具の作り方】

きゅうりは輪切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらす。

ミックスベジタブルはさっと茹でる。

ツナにレモン果汁をかけておく。

楽しくうどんを茹でて食べやすく切る。(茹で時間目安：)

～ を混ぜてマヨネーズ、塩、こしょうで和える。



## 《ワンポイントアドバイス》

ツナは魚の臭みがあるため柑橘類をかけると良いです。

楽しくうどんは茹でた後、キッチンバサミで食べやすく切っておきます。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16