

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

ツナ卵のサラダ（卵2個分）

ツナ缶 1缶（70g）
固ゆで卵 2個
玉ねぎ 80g
レモン汁 大さじ1/2
パセリのみじんぎり 少々
マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 少々
サラダ菜 適宜



作り方

1. 卵は固ゆでにし、粗くきざんでおく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、塩を少々ふってもみ洗いし、水気はしっかりとしぼる。
3. サラダ菜は流水で洗って水気を切っておく。
4. 1. 2を合わせ、油を切ったツナ缶、マヨネーズ、塩コショウ、パセリを加え、器にサラダ菜とツナ卵を盛り付ける。

エネルギー 83 Kcal たんぱく質 6.7g
塩分 0.2g

ひとことアドバイス

ツナ缶はマグロまたはかつおが使われていることが多く、どちらも含まれているたんぱく質などの栄養価に変わりはありません。鉄分やカルシウム、ビタミンDなども含まれている為簡単に調理できる栄養供給源の食材として重宝します。

