

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？

### レタスとツナの簡単サラダ（2人分）

レタス 100g  
ツナフレーク 小1/2缶  
焼きのり 1枚  
白ごま 大さじ1/2  
レモンしぼり汁 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2

エネルギー69Kcal たんぱく質 4.6g  
食物繊維 1.3g 塩分 0.9g



### 作り方

1. レタスとのりは食べやすい大きさにちぎっておく。
2. 1をボウルに入れ、ツナの油をぬいで加え、ごま、レモンのしぼり汁、しょうゆを加えてサッと混ぜ合わせる。

### ワンポイントアドバイス

#### レタス

レタスは水分の多い野菜ですが、淡色野菜の中ではβカロテンやビタミンK、C、E、葉酸なども含み、免疫力をあげる働きをする食品です。生では量をたくさん摂れないため、炒め物やスープ、鍋料理の材料として、他の野菜と共に摂取することもおすすめです。



わいわい健康大作戦（調理実習編）

参加申し込みは健康づくり課まで

TEL072-920-7381