

無限大根 大根とツナの和え物



Point

コクがほしい場合はツナ缶詰をオイル漬けに代えます。

材 料 2人分

大根	1/8本
大葉	4枚
塩	ひとつまみ
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま (お好みで)	適量

エネルギー 52kcal

たんぱく質 5.9g 脂質 2.3g 炭水化物 48.2g 食物繊維 0.8g 塩分 0.7g

- 1 大根は千切りにし、塩をふってかるくもみ、5~10分ぐらい置く。
大葉は千切りにする。※大根のからみが気になる場合は電子レンジに2分かける (600W)。
- 2 ボウルに大根、大葉、汁気を切ったツナ、ガラスープの素、ごま油を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、ごまをふって出来上がり。