



親子で楽しくクッキング!
 おうちで簡単! 栄養満点レシピ

ツナとコーンのサラダ
 (4人分)



＜材料＞	＜分量＞	下準備	作り方
キャベツ	100g	芯は除き千切り	① ボウルに切った野菜とツナ、コーンを入れ、Aで和える。  ② 器に盛り、プチトマトを飾る。
きゅうり	30g	薄い斜め切り	
コーン(缶)	15g	汁を切る	
ツナ(缶)	30g	汁を切る	
ポン酢	小さじ1(5g)	} A 混ぜ合わせておく	
マヨネーズ	小さじ2(8g)		
ミニトマト	4個	半分に切る	



エネルギー 52kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g カルシウム 15mg 塩分 0.2g

