

## ふきのツナサラダ



### 【材料(1人分)】

|             |           |
|-------------|-----------|
| ふき(水煮)      | 2片(50g)   |
| ★ツナ缶(ノンオイル) | 1/2缶(40g) |
| ★マヨネーズ      | 小さじ2      |
| ★こしょう       | ひとつまみ     |

### 【作り方】

- ① ふきは洗ってキッチンバサミで5cmくらいに切る。切ったのち、半分にさく。
- ② ボウルにふきを入れ、ラップに包んでレンジで500W2分加熱する。
- ③ 加熱後、お水につけて冷やす。
- ④ ③に★を加え、よく混ぜ合わせる。

### 【栄養成分表示(1人分)】

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 89kcal |
| たんぱく質 | 5.5g   |
| 脂質    | 6.1g   |
| 炭水化物  | 0.5g   |
| 食塩相当量 | 0.4g   |

### 【レシピのポイント】

- ふきには体から塩分を排出する「カリウム」がたくさん入っています。
- ツナやごまと和えることで癖が減り、食べやすくなります。