

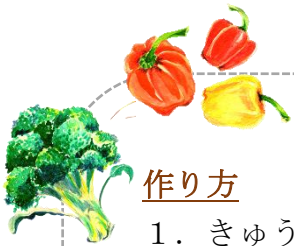
料理名 大豆のサラダ



材料（4人分）

ゆで大豆	1カップ
きゅうり	1本
キャベツ	350g
ツナ（缶）	70g
コーン	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

A



作り方

1. きゅうりは輪切りにする。
2. キャベツはざく切りにし、レンジ（600w）で3～5分加熱する。
3. 1、2、大豆、汁気を切ったツナ、コーンをボウルに入れ、Aを混ぜ合わせる。

POINT

常備しておく便利な大豆の水煮缶詰、ツナ缶詰を使用した1品。



栄養価

エネルギー140kcal たんぱく質9.6g 脂質7.6g 塩分0.5g

（出合校区）