

人参と豆苗のさっぱりツナ和え

■ 材料（4人分）

人参	中1本（約150g）	
豆苗	1袋（約80g）	
ツナ缶（水煮）	1缶（70g）	
焼きのり	全型1枚	
A	塩こうじ	大さじ1
	酢	大さじ1
	おろし生姜（チューブ）	4センチ
	オリーブ油	小さじ1



■ 作り方

- ① 人参はななめ薄切りにしてから千切りにする。豆苗は根元を切り落とし3センチ長さに切る。
- ② 大きめの耐熱容器に人参を広げ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱し、豆苗を加え1分～1分30秒加熱する。
- ③ ボールにAを入れる。②の水気を切り、汁気を切ったツナ缶とともに、焼きのりをちぎりながら加えて和える。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 55kcal ・ 蛋白質 4.7g ・ 脂質 1.7g
炭水化物 6.3g ・ 食物繊維 1.8g ・ 塩分 0.5g