

# 大根とツナの簡単サラダ



調理時間 15分

## 【1人分栄養量】

エネルギー：79kcal

たんぱく質：3.1g

脂質：4.5g

食塩相当量：0.8g

## 【材料】 ●4人分

大根 …400g

人参 …100g

ツナ水煮缶…70g (1缶)

ブロッコリースプラウト…20g  
(1パック)

塩 …小さじ1/3

白だし …小さじ1

酢 …小さじ1

マヨネーズ…小さじ2

黒こしょう…お好みで

## 【作り方】

① 大根と人参は皮をむいてピーラーでスライスして袋に入れ、塩を加えて袋の上から軽くもんで少しおく。袋に切込みを入れて水気をしぼり出す。

② ボウルに移してツナ缶、調味料、ブロッコリースプラウトと和える。