



# おやこでかんたんクッキング ～ごまマヨサラダ～

前橋市健康増進課

## 【材料】 4人分

きゅうり	100 g	
ミニトマト	8 個	
コーン缶	50 g	
ツナ缶	100 g	
キャンディチーズ	8 個	
A	マヨネーズ	18 g
	レモン汁	大さじ1/2
	こしょう	少々
	すりごま	大さじ1

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- お好みの野菜をいれても◎
- チーズで手軽にカルシウムをとって骨を太くしよう！

## 【作り方】

- ①きゅうりは縦に4等分にし1.5cm長さに切る。  
ミニトマトは半分に切る。  
コーン缶、ツナ缶はそれぞれ水気を切る。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①とキャンディチーズをいれよくあえたら器に盛りつける。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
111	7.5	7.0	5.1	93	0.6
kcal	g	g	g	mg	g