



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 |