

## 副菜

適塩テクニック：塩分の少ない調味料を使う

# ツナマヨサラダ

### 【材料】 2人分

- ひじき（乾） 8g
- さやいんげん 20g
- にんじん 10g
- ツナ缶（水煮） 40g
- しょうゆ 小さじ1/3
- A
  - マヨネーズ 10g
  - ヨーグルト（無糖） 5g

### 【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水に10分位つけて戻し、水気をきる。食べやすい長さに切りゆでる。
- ②さやいんげんは筋を取りゆで、ななめに切る。
- ③にんじんは千切りにしてゆでる。
- ④ツナ缶は水気を切っておく。
- ⑤①④をからいりし、しょうゆをまわし入れる。
- ⑥Aを合わせておく。
- ⑦②③⑤を⑥で和える。

1人分

塩分量**0.6g**

**67kcal**

### Point①

ツナのうま味で薄味でも  
おいしくいただけます

### Point②

塩分の少ないマヨネーズやヨーグルト(無糖)を使うことで塩分カット！  
【参考】 マヨネーズ小さじ1(4g) = 塩分 0.1g  
ヨーグルト(無糖)小さじ1(5g) = 塩分 0g