

ゴーヤと切干大根のツナサラダ



野菜量
70g

材料（2人分）



A	・ゴーヤ	120g
	・切干大根(乾)	20g
	・ツナ(水煮)	35g
	・プレーンヨーグルト	大さじ2
	・塩	少々
	・カレー粉	適宜

栄養価（1人分）



エネルギー： 62kcal
たんぱく質： 4.9g
脂 質： 0.7g
炭 水 化 物： 10.1g
食塩相当量： 0.5g

作り方



- ① ゴーヤは種とワタを除き、薄い半月切りにする。切干大根は水で戻して水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで2～3分程加熱して、粗熱を取る。水気があれば切る。
- ③ Aを入れて和える。

ポイント



マヨネーズではなく、プレーンヨーグルトを使用することでエネルギーを約 1/2 量に減らすことができます。カレー粉をかけることで味変も楽しめます♪