



トマトとツナのサラダ

(材料: 子ども1人分量)

ツナ缶	10g	酢	2g
ミニトマト	20g	三温糖	1.5g
きゅうり	10g	塩	0.05g
コーンホール缶	10g	レモン汁	0.5g

(作り方)

- ①ミニトマトを 1/4 に切る。
- ②きゅうりをいちちょう切りにし、塩もみする。
- ③①と②、油をきったツナ、コーンを混ぜ合わせ、調味料で調味する。

緑(きゅうり)、黄(コーン)、赤(トマト)と彩りがいいサラダとなっています。食卓が鮮やかになるメニューの1つです。

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
49kcal	2.3g	2.3g	5.0g	5mg	0.2g