

★ 塩いらずのゆずきち和え ★

《 材料（4人分） 》

きゅうり	2本
にんじん	40g
味付け油揚げ	2枚
ツナ缶（水煮）	1缶
A ゆずきち果汁	大さじ1
A きざみのり	適量

栄養価（1人分）

エネルギー	46kcal
食塩相当量	0.4g

《 作り方 》

- ① きゅうりは輪切りにし、砂糖でもみこみ、しんなりしたら水洗いし絞る。
にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ② 味付け油揚げは千切りし、ツナ缶は水気を切っておく。
- ③ ①と②とAをボウルに入れて、混ぜ合わせたら出来上がり。

ツナ缶はサバ缶やささみなどで代用できます。
家庭にある野菜を使って、オリジナル和え物を作ってみてください



「生涯『健幸』なまち」
ながとイメージキャラクター
“さっちー”