レモンドレッシングのツナサラダ

<栄養成分>（1人分）

エネルギー　45kcal

タンパク質　2.1g

脂質　3.3g

<材料>（4人分）

〇小松菜…30ｇ（2.5㎝幅）

〇きゅうり…30ｇ（千切り）

〇キャベツ…100ｇ（短冊切り）

〇人参…30ｇ（千切り）

〇ツナ…30ｇ

【ドレッシング】

〇サラダ油…6ｇ

〇酢…6.5ｇ

〇玉ねぎ…6ｇ（おろす）

〇レモン果汁…2ｇ

〇食塩…0.65ｇ

〇こしょう…0.1ｇ

〇粉辛子…0.04ｇ

〇しょうゆ…3.2ｇ

<作り方>

①小松菜、きゅうり、きゃべつ、人参は茹でて、水冷する。その後水分をしっかりしぼる。

②ドレッシングの玉ねぎはすりおろす。

③ドレッシングの材料を合わせて加熱し、冷やす。

④野菜とドレッシングを混ぜ合わせて仕上げる。