

トマトとツナのヨーグルトソースサラダ

2021年度作成



栄養価 (1人分)

エネルギー 232 kcal

たんぱく質 9.2 g

塩分 1.7 g

材料 (2人分)

- ・ トマト 1個
- ・ たまねぎ 50g
- ・ セロリ 30g
- ・ ツナ缶 1缶
(水煮)
- ★ヨーグルト 大さじ2
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★レモン汁 小さじ2
- ★おろしにんにく 半かけ分
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々
- ★パセリ 少量

作り方

- ① トマトは乱切り、たまねぎ・セロリは薄切りにする。
- ② ボウルに①、ツナを入れてざっくりと混ぜる。★を混ぜ合わせたものと和える。

コツ・ポイント

- ・ ヨーグルトが苦手な方はドレッシングで取り入れてみるのも良いでしょう。ツナで良質なたんぱく質がとれ、主菜にもなる1品です。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>