

# ツナわかめサラダ



## 【材料】 4人分

- ツナ缶……………1缶(約70g)
- 乾燥わかめ……………3g
- キャベツ……………250g
- にんじん……………35g(2~3cm)
- 白ごま……………6g(小さじ2)
- A { しょうゆ……………15g(大さじ1)
- 酢……………15g(小さじ2)
- 砂糖……………10g(大さじ強)
- ごま油……………8g(小さじ2)

1人分

約 **83**  
kcal



毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な  
野菜の摂取量は350g。  
これは日本人の  
平均摂取量にもう1皿  
加えた量に相当します。

このレシピの  
調理動画を  
YouTubeで  
見られます



毎月19日は  
食育の日！

## 【作り方】

- 1 Aの調味料をあわせておく。砂糖が溶けにくいときは火にかけてまぜてから冷ましておく。
- 2 ゴマは煎りあら熱をとっておく。
- 3 ツナ缶は汁気をきっておく。
- 4 キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして、ゆでて水にとって冷まして、水気をしぼる。
- 5 わかめはさっと湯通しして冷ますか、水で5分くらい戻してから水気を切る。
- 6 材料をすべて合わせて和える。  
※たれは甘めの味付けですが、ツナと合わせるとよい加減になります。  
また、辛めがお好きならば、七味を加えてもOKです。

### ツナ缶はサバ缶や鮭の水煮缶でも代用できます！

ツナ缶には、魚の種類がまぐろとかつおを使ったものがあり、さらに加工別に油漬（調味液の半分以上が油）、油入り水煮（調味液の半分以上が油分、油控えめ）、水煮（ノンオイル・オイル無添加、水や野菜スープで仕上げたもの、カロリーヘルシー！）さらに形状からソリッド（かたまりのまま）、フレーク（フレーク状にこまかくほぐしたもの）があります。

ツナ缶は、**サバ缶や鮭の水煮缶でも代用できます**。その時はしょうがや七味、レモンを加えても美味しく食べられます。