

## 白菜とツナのサラダ



副菜

1人分栄養価：エネルギー 104kcal 塩分 0.7g

発行：羽生市健康づくり推進課

### 材 料 (4人分)

白菜	360g	A	マヨネーズ	大さじ2
ゆずの皮	1/4個		しょう油	小さじ1・1/3
ツナ	1缶			
塩	少々			

### 作 り 方

- 1 白菜は縦半分に切ってから、横5mm幅に切る。  
ゆずの皮は千切りにする。
- 2 ツナは油を切る。
- 3 ボウルに1と塩を入れてサッと混ぜる。  
5分ほど置き、水気をしっかりときる。
- 4 水気を切った白菜にツナとAを入れ、混ぜ合わせる。

### COMMENT

少ない材料で、火も使わずにできるカンタン料理です♪  
柑橘類を使うことで、おいしく減塩できます。