

ツナサラダ

ビニール袋1つで手軽に作ることができます。洗い物が少ないのも嬉しいポイント。

【材料 2人分】

- ・レタス…100g
- ・大根…50g
- ・きゅうり…60g
- ・赤たまねぎ…25g
- ・にんじん…10g
- ・コーン…50g
- ・ツナ缶…70g（1缶）
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々



エネルギー 141kcal/食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。大根は2～3mm厚さの短冊切り、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、赤たまねぎとにんじんはせん切りにする。
- ② ビニール袋に①の材料を入れ、コーンとツナ缶を入れて混ぜる。塩とこしょうをふり入れ、30分ほど馴染ませておく。

【食生活改善推進員から一言】

塩はうま味調味料入りのものを使うと、よりまろやかで深みのある味わいに仕上がります。お好みでハーブ塩やスパイス塩を使っても美味しいです。

－ 1日に必要な野菜はどのくらい？ －

厚生労働省では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために必要な野菜の摂取量を350gとしています。

野菜350gは料理にすると小鉢5皿分ですが、平成28年度県民生活習慣実態調査によると、平均して約1皿分不足しているという結果が出ています。

毎日の食事で野菜を意識して摂るために、トマトやきゅうり、レタスなど手軽に食べられる野菜を常備したり、加熱調理でかさを減らしたり、カット野菜や冷凍野菜を活用したりする工夫をしてみましょう。