

いぼんサラダ

材料	4人分
ツナ缶	1缶(80g)
大根	1/4(200g)
人参	1本(100g)
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々(0.05g)

<作り方>

- ① 人参と大根をピーラーで皮をむき、別のピーラーで5cmの長さにむく。
- ② ポリ袋の中に、①、ツナ缶、を入れて手でもむ。
- ③ ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて5分加熱する。
- ⑤ 袋をあけ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	4.6g	0.7g	58.0g	0g



皮の表面には菌がたくさん！
ピーラーも使い分けて、
衛生的に調理しましょう！

広島女学院大学 食育サークル