

# 和風ツナマヨサラダ



## 材料 (2人分)

• 乾燥ひじき	2g	
• ミックスビーンズ	1パック	(50g)
• 枝豆 (冷凍)	20g	
• ツナ缶 (ノンオイル)	1/2缶	(35g)
A	マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
	砂糖・酢・粉チーズ	各小さじ1
	塩・こしょう	少々

## 作り方

- ① 乾燥ひじきをたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ② ボウルにひじき、ミックスビーンズ、枝豆、水分をよく切ったツナを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ Aを合わせて②に加え、和える。

## ひとことメモ

\*常温保存できる缶詰や乾物を使うことで、手軽に簡単に作れるサラダです！

栄養価 (1人分)

エネルギー：94kcal

食物繊維：4g

食塩相当量：0.5g

