

大豆のおろし和え



1人分の栄養価

エネルギー	69kcal	カルシウム	36mg
たんぱく質	7.3 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	2.2 g		

一口メモ

材料（1人分）

品名	量	下準備
ゆで大豆	大さじ	
大根	2(20g)	
ツナ缶	80g	
レモン汁	小1/4缶	
塩	(25g) 1/4個 分 少々	

作り方

- ① 大根をおろして、軽く水気を切る。
- ② ①にゆで大豆、ツナ缶を混ぜ合わせる。
- ③ レモン汁と塩で味を整える。