



ツナときゅうりのテンメンジャンマヨ

栄養士コメント

ツナの原料であるマグロには、動脈硬化予防に効果的なDHA・EPAが豊富に含まれています。

きゅうりはたたく事によって表面積を広くし、調味料と馴染みやすくしています。

作り方

きゅうりは4等分にし、ジップロックに入れて食べやすい大きさになるまで麺棒でたたく。

ボウルにきゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、テンメンジャンを入れて混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 44 kcal |
| 2. たんぱく質 | 4.0 g |
| 3. 総脂質 | 2.2 g |
| 4. 炭水化物 | 2.2 g |
| 5. カルシウム | 15 mg |
| 6. リン | 52 mg |
| 7. 鉄 | 0.2 mg |
| 8. マグネシウム | 12 mg |
| 9. ビタミンA | 16 μg |
| 10. ビタミンE | 0.2 mg |
| 11. ビタミンD | 0.6 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.01 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.02 mg |
| 14. ビタミンC | 7 mg |
| 15. 食物繊維 | 0.5 g |
| 16. 食塩 | 0.4 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|------------------|-----|-----|
| 1. きゅうり | 1/2 | 本 |
| 2. ツナ缶(水煮ルーク)ライト | 20 | g |
| 3. マヨネーズハーフ | 1/2 | 大サジ |
| 4. 甜麺醬 | 1/4 | 小サジ |



(黄色い部分が範囲内です)