



ひよこ豆のツナサラダ

栄養士コメント

とがたくちばしのような形をしているため、ひよこ豆と言われています。ツナの旨味とマヨネーズの程良い酸味が絡んで美味しいです。

作り方

- ①：トマト、キュウリは1cm角の大きさに切っておく。
- ②：ボールにひよこ豆、①のトマト・キュウリ、ツナ水煮缶、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。お好みでこしょうを振って出来上がり。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	85 kcal
2. たんぱく質	6.5 g
3. 総脂質	3.7 g
4. 炭水化物	8.1 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	77 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンEα	1.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ひよこまめ(ゆで)	20 g
<i>市販の缶詰を使用しています</i>	
2. トマト	1/4 個
3. きゅうり	1/6 本
4. ツナ缶(水煮・食塩不使用)	1/4 缶
5. こしょう	適宜
6. マヨネーズ(全卵型)	1 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)