



# ゴーヤとツナのサラダ

## 栄養士コメント

ゴーヤにはビタミンCが非常に多く含まれており、加熱しても壊れにくいのが特長です。ビタミンCはコラーゲンを作り、骨を作る手助けをします。苦みが気になる方は色が薄いゴーヤを選ばれるとよいでしょう。

## 作り方

：ゴーヤを薄切りにして、1～2分茹でしっかりと絞る。

：玉葱の水気をきり、ツナ缶とマヨネーズ、黒こしょうを合わせる。



## 成分値 (1人分)

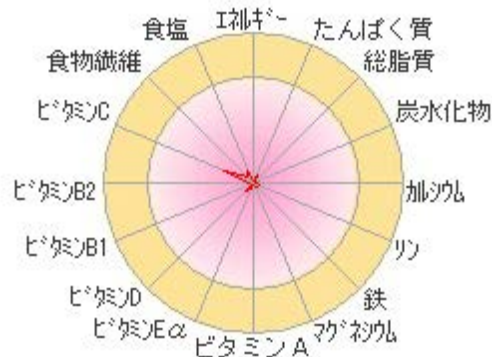
摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	44 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	25 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. ゴーヤ-----	30 g
半分に切り、中のワタをスプーンで取り出す	
2. 玉葱-----	20 g
薄切りにして水にさらす。	
3. ツナ缶(水煮ルーク)ライト-----	1/4 缶
4. マヨネーズハーフ-----	1 小サジ
5. 黒こしょう-----	少々



(黄色い範囲内です)