

ピーマンとツナの なかよしサラダ



子どもたちが嫌う野菜の上位にいつもランクインのピーマン。でも、このメニューはなぜだか子どもたちもよく食べてくれます！！ピーマンは茹でて、さっと水にさらせば、苦みが軽減できます。細くせん切りにしてあるので、他の食材ともなじみやすく食べやすいです。

<材料> 2人分

- ・ピーマン・・・2個
- ・キャベツ・・・葉2枚
- ・にんじん・・・2cm輪切り
- ・コーン・・・大さじ1
- ・シーチキン・・・1/2缶
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・塩、こしょう・・・適量

<作り方>

- ①ピーマン、キャベツ、にんじんはせん切りにして、茹でておく。
- ②ボウルに水気を絞った①とコーン、シーチキン、マヨネーズを加え、塩、こしょうで味を整えたらできあがり。

ピーマンは
ビタミンCが豊富です。
全体的に色が均一でつやがあり、持ったときに重みがあるものがよいです。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	116kcal
脂質	7.9g
たんぱく質	4.7g
カルシウム	31mg

鉄	0.4mg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	48mg