

# 大根ひじきとりんごのツナマヨポン和え



## 材料 (2人分)

・大根	1.5cm	(60g)
・りんご	1/5個	(60g)
・ツナ缶	1/2缶	(40g)
・乾燥ひじき	4g	
・ポン酢	小さじ2	(12g)
・マヨネーズ	小さじ2	(8g)

## 作り方

- ① 大根は5mm幅の細切りにし、塩もみ(分量外)をして水気を切る。りんごは1cm幅の細切りにして塩水(分量外)につけておく。ひじきは水に戻す。
- ② りんごはキッチンペーパーで水気を拭き取り、ひじきはよく絞る。
- ③ 大根、りんご、ツナ、ひじきをボウルに入れて混ぜる。
- ④ ③にポン酢とマヨネーズを加えて味をなじませる。

## ひとことメモ

- \*大根とりんごのシャキッとした食感を同時に味わえます。
- \*りんごの味とツナマヨポンの味が絡まり合って食べやすいです。

栄養価 (1人分)

エネルギー：71kcal

食物繊維：1.9g

食塩相当量：0.6g

