

# ツナサラダ

## 野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

副菜1品相当分の野菜使用量が70g以上のメニュー

【情報提供者 大野浦病院 栄養科】

### 副菜

(1人分)

材料	分量 (g) 4人分
アスパラガス	240
玉ねぎ	80
人参	20
ツナ缶	40
和風ドレッシング	32

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
63Kcal	0.4g	85g

[作り方]

- ①アスパラガスは、3cm長にカット、玉ねぎは薄切りスライス、人参は細切りにする。
- ②(1)を軽くボイルし、ツナ缶、和風ドレッシングと和えて完成。

(ポイント)

- ツナ缶などたんぱく質が入ると旨味で野菜がたくさん食べられます。

### ◆『1日350gの野菜摂取を!』

1日平均280gの野菜を摂っています。

1日プラス70gの野菜摂取を。

