

エンペドラッド (豆とツナのサラダ)



1人分の栄養価

エネルギー：92kcal
たんぱく質：7.2g
食塩相当量：0.6g
カリウム：336mg

材料(4人分)

きゅうり……………1本
赤パプリカ……………1個
黄パプリカ……………1個
玉ねぎ……………1/2個
大豆水煮……………1袋
(約100g)

ツナ水煮缶……………1缶
★酢……………大さじ1
★オリーブ油………大さじ1/2
★砂糖……………小さじ1
★塩……………小さじ1/4
★こしょう……………少々

作り方

- ① きゅうり、パプリカは1.5cm角の角切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、水にさらして辛味をぬく。
- ③ ツナ缶の汁気はきっておく。
- ④ ボウルに★の調味料と具材をすべて入れて混ぜ合わせ、喫食直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

ポイント

- 色鮮やかな野菜を使った、スペインの郷土料理です。
- ツナ缶のうま味があることで、塩分控えめでもおいしくいただけます。
- 1日の目標量の1/3量の野菜をとることができます。