

目標
1日食塩6g以下

高石栄養科 減塩レシピ

高石
栄養科
管理栄養士

トマトと玉ねぎのツナサラダ



栄養量：1人分
エネルギー 60kcal
たんぱく質 6.8g
食塩 0.5g
カリウム 284mg
リン 94mg

材料 1人分

トマト.....70g
玉ねぎ.....25g
ツナ水煮（汁含む）.....35g
青じそ.....1g
白ごま.....小さじ1/2(1.5g)
めんつゆ（3倍濃縮）.....小さじ1/2(3.5g)

1

トマトは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りに、青じそは細切りにします

玉ねぎの辛味が気になる場合は
5分ほど水にさらします

2

ボウルにツナを汁ごと、トマト、玉ねぎ、青じそ、白ごま、めんつゆを入れてあえます

