

たんぱく質

ツナ

×

蒸し豆

手軽にたんぱく質、蒸しサラダ豆のあっさりサラダ！！

蒸しサラダ豆とツナときゅうりのサラダ

フレイル予防応援レシピ（2人分）



|        |      |        |          |
|--------|------|--------|----------|
| 蒸しサラダ豆 | 70 g | めんつゆ   | …大さじ 1/2 |
| ツナ缶    | …1/2 | マヨネーズ  | …大さじ 1/2 |
| きゅうり   | …1/2 | 醤油     | …小さじ 1   |
|        |      | 塩・こしょう | …少々      |

※参考値

調理時間 10分

たんぱく質量 17.9g

協力：名手病院管理栄養士

- ① きゅうりを千切りにし、塩でもみ。ツナ缶は油切りする。
- ② ボウルに①と調味料を入れ、混ぜ合わせたら出来上がり！

※5分ほど放置して、味をなじませてください。

フレイル予防応援レシピ  
NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。