



## ツナと玉葱ののりマヨ和え

〈材 料〉	2人分
・ ツナ缶 (ノンオイル)	小1缶
・ 玉葱	中1個
・ マヨネーズ	大さじ1
・ 味噌	小さじ1
・ 青のり	小さじ2



### 〈作り方〉

- ①玉ねぎは半分に切ってから薄く切り、耐熱容器に入れラップをし、500wのレンジで3分30～4分加熱する。
- ②ボウルに①ツナ、味噌、マヨネーズ、青のりを入れ混ぜ合わせる。

★お好みでラー油を入れても美味しいです

青のりには、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル、ビタミンA、食物繊維など、健康維持に役立つ栄養素が豊富に含まれています。特に、カルシウムは骨粗しょう症予防、鉄は貧血予防、ビタミンAは体の抵抗力向上や美肌効果に役立ちます。

玉ねぎには、血液サラサラ、疲労回復、腸内環境の改善、ダイエット、美肌効果など、様々な健康効果が期待できます。特に、硫化アリルやオリゴ糖、ケルセチンといった成分が注目されています。

※1人分※熱量111Kcal タンパク質6.2g 脂肪5.7g 食物繊維2.4g 塩分0.9g

