


ツナポテトサラダ (1人分の目安…60g, 64kcal, 塩分0.4g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
じゃがいも	40	200	大1コ	いちよう切り	①じゃが芋、人参を茹でて冷却する。 ②調味料を合わせて加熱し、冷却する。
まぐろ水煮フレーク(レ)	6	30	1/2缶	水を切る	
きゅうり	10	50	1/2本	輪切り	③マヨネーズに②を加えてよく混ぜる。
にんじん	5	25	1/6本	いちよう切り	④具材の汁気をよく切り、③で和える。
ホールコーン(缶)	4	20	大さじ2	水を切る	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>マヨネーズとドレッシングを合わせるので、クリーミーでさっぱりとした口当たりです。彩りよくボリュームもあるので、パーティーの1品にもよいでしょう。</p> </div>  </div>
マヨネーズ	4	20	大さじ1と3/5		
きび糖	0.6	3	小さじ1		
食塩	0.3	1.5	小さじ1/4		
白こしょう	0.02	0.1	少々		
穀物酢	1.5	7.5	大さじ1/2		