

たけのこと絹さやのツナサラダ～マクトンゼロパウダーを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■材料【1人分】

たけのこと(水煮)	30g	マクトンゼロパウダー	6g
絹さや	10g	マヨネーズ	5g
酢	2g	粒マスタード	2g
減塩げんたしょうゆ	1g	ツナ缶(まぐろ・油漬)	10g

■作り方

- たけのこは薄いくし形に切り、茹でる。絹さやは筋を取り、斜め半分に切り、茹でる。
- ボウルに酢、減塩げんたしょうゆ、マクトンゼロパウダーを入れ、よく混ぜ合わせ、マヨネーズ、粒マスタードを混ぜる。
- ②に①、ツナを加え、和える。

♪ワンポイントアドバイス

- マヨネーズや油にマクトンゼロパウダーを混ぜる場合は、マクトンゼロパウダーを酢などの液体に一度溶かしてから混ぜると、分離することなくよく混ぜられます。
- マクトンゼロパウダーを使用することで手軽にエネルギーアップができます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
126	3.4	11.1	4.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
131	189	47	0.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



マクトンゼロパウダー



減塩げんたしょうゆ

