

材料		1人前	料理の特徴
材料名		分量(g)	ヨーグルトの酸味と金時豆の食感が特徴的なサラダです。
ふろーずん金時 ツナ 缶詰 玉ねぎ 調味料 { ヨーグルト みそ レモン汁 塩・こしょう		80g 1缶 適量 大さじ4 大さじ1 小さじ1 少々	

## ふろーずん金時とツナのサラダ

### 作り方

ふろーずん金時をお好みの固さに蒸す。

玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。

汁気をきったツナと水気をきった玉ねぎを合わせてを加えます。

調味料を加えて味をととのえて完成。



### 栄養価

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- カルシウム
- マグネシウム
- 鉄
- 亜鉛
- ビタミンA
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンC
- 食物繊維
- 食塩相当量

**調理のポイント** 玉ねぎとツナはよく水をきり、調理してください。金時の蒸し時間に注意してください。

#### < 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	ふろーずん金時	1kg	770円	金時豆を水洗い・洗切り後蒸し煮・水切りをしてから、急速バラ凍結しました。調味量等は加えていませんので、さまざまなメニューにご利用いただけます。
	オリーブ・ド・ツナ	1kg	1,680円	ツナと相性のよいオリーブオイルを使用したまぐろの油漬です。化学調味料無添加で幅広い料理素材としてご利用頂けます。