

# 減塩！火を使わないレシピ

副菜



## ポテトチップスサラダ

### 材料（4人分）

きゅうり…… 1本  
玉ねぎ…… 1/2個  
ツナ缶…… 1缶（小）  
ポテトチップス…… 1袋  
酢…… 大さじ1  
オリーブ油…… 小さじ1  
黒こしょう…… 少々

### 作り方

①きゅうりは輪切りに、玉ねぎは薄切りにし、塩をふってしんなりさせる。  
②①がしんなりしたら、水洗いし、絞る。  
③ツナ缶の汁を切り、②とともにボールに入れる。  
④ポテトチップスを手で粗く砕き、③のボールに合わせ、分量の酢、オリーブ油、黒こしょうで味をととのえる。

### 栄養成分表（1人あたりの含有量）



138  
カロリー

5.3 g  
たんぱく質

7.4 g  
脂質

0.3 g  
食塩相当量

調理時間 10分

減塩 火を使わない 時短

ポテトチップスの塩味とツナ缶の旨みで塩分を抑えることができます。  
ボール1つでできる簡単なサラダです。