

## インゲンのごちそうサラダ

### 材料（4人分）



インゲン	1袋(150g くらい)
玉ねぎ	1/4~1/2 個
ゆで卵	1 個
ツナ缶	小 1 缶
マヨネーズ	大さじ 1
プレーンヨーグルト	大さじ 1
塩糀	小さじ 1
ブラックペッパー	お好みで

### 作り方

- 1) インゲンはスジ取りをし、塩（分量外）を加えて茹でておく。冷水に取り、食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。  
ゆで卵はお好みの大きさに切る。
- 2) ボールにマヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩糀を入れて混ぜ、水気を切った玉ねぎを加えて混ぜる。
- 3) 2のボールにインゲン、ゆで卵、缶汁を切ったツナ缶を加えて和える。
- 4) お好みでブラックペッパーをふる。

### POINT!

ヨーグルトと塩糀を加える事でカロリーダウン！  
さらにマヨネーズはカロリーダウンした物、ツナ缶はノンオイルをおススメします。