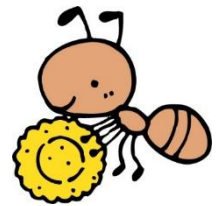




大根とツナのおかかサラダ



<材 料>

4人前

大根 1/3本 人参 1/3本 ツナ缶 70g コーン缶 50g

※醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1 かつお節 5g

<作り方>

- ① 大根・人参は3.3cmの千切りにする。
- ② ①をさっと茹で冷水で冷やし、水切りをする。
- ③ ボールに②とツナ・コーンを加え、※の材料を合わせて和える。
- ④ ③にかつお節を入れて混ぜ、盛り付ける。



<ワンポイント>

材料はしっかりと水を切り、食べる直前に和えると美味しいです。