

レモン風味のサラダ



<材料（4人分）>

ツナ（油漬）	35g	A	薄口しょうゆ	小さじ1
キャベツ	110g		濃口しょうゆ	少々
にんじん	20g		レモン果汁	小さじ1
コーン	20g		砂糖	ひとつまみ
			油	小さじ1/2

<作り方>

- ① キャベツは1cmのざく切り、にんじんは千切りにする。
 - ② キャベツ、にんじん、コーンをゆでて冷まし、水気を切る。
 - ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ④ ②の野菜、ツナ、Aのドレッシングを混ぜ合わせ、仕上げ
- る。

レモンの爽やかな酸味が食欲をそそる、食べ応え満点のサラダです。ツナは高タンパク質、野菜はビタミンや無機質が豊富で、コロんとしたコーンの食感も楽しいアクセントになっているサラダです。