

海と畑のサラダ



<材料(4人分)>

大豆(水煮)	30g	A	濃口しょうゆ	小さじ1
ツナ	40g		酢	小さじ1弱
キャベツ	60g		砂糖	小さじ1弱
きゅうり	20g		油	少々
にんじん	20g		白ごま	小さじ1/2
コーン(冷凍)	20g			

<作り方>

- ① キャベツは1cmの短冊切り、きゅうりは5mmうす切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜、大豆、ツナ、Aのドレッシング、白いりごまを混ぜ合わせる。

ツナはカツオやマグロからできているので海の食材、大豆やキャベツなどの野菜は畑でとれる食材ということからこの名前がつきました。ひじきやわかめなどの海藻もよく合います。